КАК ВЫЖИТЬ ПРИ ПАДЕНИИ С 9000 МЕТРОВ

ИЮНЬ 2012

Men's Health

ТАКАЯ КЛАССНАЯ
ЧЕМ, КАК И ЗАЧЕМ СОБЛАЗНЯТЬ УЧИТЕЛЬНИЦУ

БУДЕТ ЖАРКА
5 ПОДХОДОВ К МАНГАЛУ

КОМАНДА МЕЧТЫ
КТО СМОГ БЫ ВЫИГРАТЬ EURO-2012

СИЛУ ЕСТЬ
ПРОТЕИНЫ, ГЕЙНЕРЫ И ДРУГАЯ ЕДА ДЛЯ МЫШЦ

ПО ГОЛОВЕ СЕБЕ НЕ СТУЧИ
6 ПРИЧИН БОЯТЬСЯ СОТРЯСЕНИЯ МОЗГА

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
Сергей Семак
Футболист

MHealth.ru

12006
4 606895 000062

ИЮНЬ | 2012

Заткнул за три пояса 82

110 Прошу любить и жарить

На обложке

94 КОМАНДА МЕЧТЫ
Лучшие футболисты всех времен нашего народа

76 ТАКАЯ КЛАССНАЯ
Особенности любовных упражнений с учительницами

160 СИЛУ ЕСТЬ
Искусственные источники мышц

110 БУДЕТ ЖАРКА
Гриль по рецептам разных стран

136 ПО ГОЛОВЕ СЕБЕ НЕ СТУЧИ
Не так страшно сотрясение, как его последствия

120 ЧТО У НЕЕ В ЧАШЕЧКАХ?

90
РАЗМИНКА ПЕРЕД АПОКАЛИПСИСОМ

Экстра
Правила жизни здорового мужчины

ПРОПИТАНИЕ
80 РЕКОМЕНДУЕМ ДОЗУ
Сколько еды в день реально нужно

СПОРТ
82 ДРАКИ ПО РАСЧЕТУ
Бату Хасиков бьет стоя

ЗНАНИЕ
86 ЭЙ, ТЫ! А НУ ЧИТАЙ ЭТО
Тест: "Не слишком ли часто ты отвлекаешься?"

ФОРМА
90 ГОРОДА БЕРЕМ
Ударим урбанатлоном по слабости и разгильдяйству!

Клуб знаменитых капитанов 94

Элементарно
Склад бесценной информации

52 СЕКС И ТУРИЗМ
Планируй романтическое путешествие грамотно

55 ТЕБЕ И КАРТ В РУКИ
Теперь ты будешь первым на любом картодроме

60 СВЕЖЕГОЛОВЫЙ
Как избавиться от головной боли без таблеток

62 МУТИ АЙС-ТИ
Простой рецепт вкуснейшего холодного чая

И еще 13 энергичных заметок

Мозговой шторм 136

В номере

ОТНОШЕНИЯ
120 ВСЕ НЕ ТАК
Какие глупости о женщинах ты принимаешь за правду?

ЖИЗНЬ
128 ДЕЛО РУК
История одного подвига

МН-ПРИКЛЮЧЕНИЕ
142 9000 МЕТРОВ ПУСТОТЫ
Наш корреспондент прыгнул выше всех

ФОТО: RIAN

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ФОРМА
150 ЧЕТВЕРТАЯ ВЫСОТА
Не устаем обманывать усталость

F.A.Q.
164 ОДНОБОКИЙ ПОДХОД
Чтобы у твоего тела не было слабой половины

128
“В ЭТОТ МОМЕНТ В ЭТОМ МЕСТЕ НИКТО НЕ СМОГ БЫ СДЕЛАТЬ ТО, ЧТО СДЕЛАЛ Я”

Guide to Style

РЕШЕНИЕ
166 ЗВЕЗДУ НА ГРУДЬ
Слай и Железный Арни возвращаются на твои футболки

ТРЕНД
168 ВЫШИТЬ ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ
Подсади вещи на иглу и нитку

ГАРДЕРОБ
170 ПОЛНАЯ ДИЧЬ
Одежда только на героя-одиночку

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА
178 И ЦЕЛОГО ТИРА МАЛО
Парфюм для тех, у кого есть порох в пороховницах

Что ты порешь? 70

Железо

РАЗБОРКА
180 WI-FI-РОУТЕР
Интернет без проводов и проблем

ТЕХНИКУМ
182 ПЛЕТЕМ СЕТЬ
Решаем глобальные вопросы локальной сети

ТЕСТ-ДРАЙВ
184 ГОНЮ ЕГО В БОЛОТО
В наших руках Volkswagen Passat Alltrack

185 НОВОЕ ЖЕЛЕЗО

На обложке:
Сергей Семак
Фотограф:
Олег Зотов

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

20 ФЕЙС-КОНТРОЛЬ
24 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
28 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
30 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
36 ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ
40, 42, 44 БЮЛЛЕТЕНЬ
73, 93, 141 ИМПУЛЬС
74 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
148 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ СОБЫТИЙ
186 НОВОСТИ
194 Х. З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

журнал Men's Health®

КИРИЛЛ ВИШНЕПОЛЬСКИЙ
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
РЕДАКЦИОННЫЙ ДИРЕКТОР ЦИФРОВЫХ ИЗДАНИЙ MEN'S HEALTH

Арт-директор, зам. главного редактора Владислав Рябинин
Зам. главного редактора Антон Иванов
Редакторы Артем Бетев, Арсений Виноградов, Алексей Зимин, Дмитрий Сироткин
Продюсер, редактор раздела красоты Ольга Сабельникова
Выпускающий редактор Марина Облачева
Фитнес-редактор Дмитрий Смирнов
Медицинский редактор Евгений Пашанов, д. м. н.
Директор отдела моды Лариса Лазарева
Координатор отдела моды Юлия Трушля
Контрольный редактор Елена Вольных
Дизайнеры Николай Егоров, Алексей Яковлев
Фоторедактор Роман Воропаев
Шеф-редактор digital-проектов Men's Health Алексей Цыганов
Редакторы сайта Дмитрий Быков, Данила Мельников
Выпускающий редактор digital-проектов Анна Щекина
Дизайнер iPad-версии Елена Котляр
Менеджер редакции Ольга Сукачева
НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Радован Андрич, Михаил Вырцев, Иван Глушков, Евгений Дворецкий, Олег Зотов, Ириней Калачев, Михаил Королев, Павел Кошик, Андрей Кузнецов, Кирилл Лагутко, Дмитрий Лигай, Надежда Лукинова, Татьяна Шкондина, Valerio Contini
Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

МАРГАРИТА ТЫРИНА
ИЗДАТЕЛЬ

Коммерческий директор Мария Каменская
Старший менеджер по рекламе и спецпроектам Константин Анников
Менеджер по рекламе Виталий Одров
Менеджер по рекламе mhealth.ru Виктория Лапа
Ассистент рекламного отдела Анна Бобрус
Креативный директор Андрей Медин
Менеджеры по маркетингу Анна Акимова
Координатор по работе с рекламодателями Софья Двоскина
Финансовый менеджер Ирина Стоякина
Директор по подписке и распространению Антон Волков
Менеджеры по распространению в регионах Сергей Казаков, Владимир Дзюбка
Менеджеры по распространению в Москве Ольга Девальд, Татьяна Заболотская
Менеджер по альтернативному распространению Петр Шамаев
Менеджер по подписке Валерий Лубяко
Начальник отдела координации печати Ольга Замуховская
Менеджер по печати Ирина Широкова
Фотостудия SIM Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Юнайтед Пресс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ НАБЛЮДАТЕЛЬНОГО СОВЕТА, ЧЛЕН СОВЕТА ДИРЕКТОРОВ
Дерк Сауер
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР, ПРЕДСЕДАТЕЛЬ СОВЕТА ДИРЕКТОРОВ
Елена Мясникова
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ
Александр Гукасов, Михаил Дубик, Екатерина Кабакчи, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:
Москва: "Трейдинг-Пресс", т.: (495) 748-52-32; "Агентство "Роспечать", т.: (495) 921-25-50; "Экспресс Медиа Маркет", т.: (495) 744-09-60; "ПрессХаус", т.: (495) 974-21-31; "Ритейл Медиа Групп", т.: (499) 259-75-89; "Формула Делового Мира", т.: (495) 933-30-61; "Наша Пресса", т.: (495) 660-13-87; "Центропечать", т.: (495) 974-21-31; "Компания "Родина-Пресс", т.: (495) 242-89-05; "Пресс Клуб Олимп", т.: (495) 937-28-01; "Горпечать", т.: (495) 933-08-32; "Ариа-Аиф", т.: (499) 763-24-05; "Сейлс", т.: (495) 660-33-98; "МК-Сервис", т.: (495) 781-54-19; "МАП", т.: (495) 974-21-31; "Альянс Пресс" (499) 257-09-73; "Пресс-Логистик", т.: (495) 974-21-31. **Владивосток:** "Владпресса", т.: (4232) 45-87-06. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04. **Воронеж:** "Камелот", т.: (4732) 54-00-51; "Сегодня Пресс Воронеж", т.: (4732) 71-10-50. **Екатеринбург:** ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 345-28-01. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-08-62; "Экспресс логистик", т.: (843) 571-89-22. **Калининград:** "Печать", т.: (4012) 53-63-87; "Газеты в магазины плюс", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-57-74; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861) 210-10-31. **Нижний Новгород:** "АРПП Шанс-Пресс", т.: (831) 416-80-09. **Новосибирск:** "АРПИ-Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** ИП "Верстунин", т.: (8412) 57-93-43. **Пермь:** ИП "Еремин", т.: (342) 294-35-75; ИП "Прокопова Т.В.", т.: (342) 264-01-95. **Пятигорск:** "СК Пресс", т.: (8793) 32-73-47; "Центропечать", т.: (8793) 97-91-13. **Ростов-на-Дону:** "Ника Пресс", т.: (863) 262-30-87; "РДП "Мурена", т.: (863) 296-98-94; "Фирма "Пеликан", т.: (863) 299-05-19. **Самара:** "САМАРА-ПРЕСС", т.: (846) 992-49-50; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-42-09. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; "Нева-Пресс", т.: (812) 324-67-40. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-54-00. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91; ЗАО "Телесемь-Тюмень", т.: (3452) 27-45-00. **Уфа:** "Аврора", т.: (347) 273-61-48; "Дельта", т.: (347) 246-05-35. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 79-37-49; "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-46-25. **Челябинск:** "Телесемь-Челябинск", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: (495) 507-12-50. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: (10-37517) 297-92-69, 8-10-37517-297-92-69; "Юнисервиспресс", т.: (10-37517) 299-92-60, 8-10-37517-299-51-70. **Казахстан:** Бурда Алтау Пресс, т.: (727) 279-24-51. **Прибалтика:** "Сейлс", т.: (495) 660-33-98. **Регионы:** "Селект-Медиа", т.: (295) 788-33-54.

журнал Men's Health®

RODALE INC.

MARYANN BEKKEDAHL
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, GROUP PUBLISHER, RODALE MAGAZINES

BILL STUMP
VICE PRESIDENT, BRAND EDITOR; EDITOR, MENSHEALTH.COM

RODALE INTERNATIONAL

Senior Vice President
Robert Novick
Editorial Director
John Ville
Deputy Editorial Director, Women's Health & Prevention
Laura Ongaro
Deputy Editorial Director, Runner's World
Veronika Taylor
Content Manager
Karl Rozemeyer
Editorial Assistant
Samantha Quisgard

Executive Director, Business Development & Marketing
Kevin LaBonge
Senior Director, Sales & Marketing
Lucio Grimaldi
Business Manager
Jennifer Lally
Manager, Business Development & Marketing
Maria Urso
Coordinator, Business Development & Marketing
Dana Rich

© 2012 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США David Zinczenko
АВСТРАЛИЯ Ian Cockerill
БОЛГАРИЯ Vladimir Konstantinov
БРАЗИЛИЯ Airton Seligman
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Morgan Rees
ГОЛЛАНДИЯ Jan Peter Jansen
ГЕРМАНИЯ Wolfgang Melcher
ГРЕЦИЯ Vasilis Vardakas
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
ИТАЛИЯ Luigi Grella
ИСПАНИЯ Alberto Saborido
КАЗАХСТАН Андрей Жарков
КИТАЙ Zhou Song
КОРЕЯ Seung Kwan Paik
МАЛАЙЗИЯ Gareth Corsi
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lucas
РУМЫНИЯ Mihai Ghiduc
СЕРБИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Sherwin Chua
ТАИЛАНД Chatchawin Unhanun
ТУРЦИЯ Eren Erentay
УКРАИНА Дмитрий Прибытько
ФИЛИППИНЫ Peter Pilar
ФРАНЦИЯ Sébastien Massaferro
ХОРВАТИЯ Kresimir Sego
ЮАР Jason Brown
ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА Andre Francisco Cuevas
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

Sanoma Independent Media

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 250 000 экземпляров.
Продажи цифровых копий журнала (Zinio, iPad-версия и т.д.): 28 000 экземпляров.
Июнь 2012 (№164)
Главный редактор: Вишнепольский К.А.

Дата выхода в свет: 08.05.2012
Цена свободная.
Подписной индекс: 80542 по каталогу Роспечати, 27217 по каталогу "Пресса России", 99024 по каталогу "Почта России".
Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати, 29220 по каталогу "Пресса России", 75678 по каталогу "Почта России".
Запрещено к реализации на территории Казахстана.
Адрес редакции: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1, **тел.:** 232 1750, **факс:** 232 1761
Адрес для писем в редакцию mh@imedia.ru

Коммерческие предложения, направленные по этому адресу, не рассматриваются.
Отдел рекламы:
Тел.: 232-1750, 232-3200, факс: 232-9277
Отдел распространения:
Тел.: 232-3200, факс: 232-1760
Отдел подписки:
Тел.: 232-9251, факс: 710-7632
Цветоделение ООО "СЛИИВ Б"
Отпечатано ООО "Первый полиграфический комбинат":
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км

ФЕЙС-КОНТРОЛЬ

МНОГИЕ ИЗ НАС ЧЕГО-ТО БОЯТСЯ: ВЫСОТЫ, БОЛИ, ДЕФОЛТА, ЛЯГУШЕК. АВТОР МН РЕШИЛ ПОБЕДИТЬ СВОИ СТРАХИ И ВЫПРЫГНУЛ ИЗ САМОЛЕТА С ВЫСОТЫ 9 КМ. ЧЕМ ЭТО ЗАКОНЧИЛОСЬ, ЧИТАЙ НА СТР. 142. У НАШИХ ГЕРОЕВ МЫ УЗНАЛИ, В КАКИЕ МОМЕНТЫ ЖИЗНИ ОНИ БЫЛИ НАПУГАНЫ СИЛЬНЕЕ ВСЕГО.

1

ЕЛЕНА ЧЕРНЯЕВА

ПСИХОЛОГ

Было очень страшно, когда произошел теракт в метро на перегоне между станциями "Автозаводская" и "Павелецкая". Я была в поезде, который шел как раз перед тем составом, где взорвалась бомба. Потом я еще долго боялась спускаться в метро. Но понимала, что нужно преодолеть этот страх, иначе я не смогу продолжать нормально работать. Мне помогли методы когнитивно-поведенческой психотерапии и мое твердое желание вернуться к активной жизни.

2

ВАДИМ ЛОСЕВ

ФУТБОЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

Однажды мы с женой чуть не потеряли пятилетнюю дочку Юлю. Мы втроем пошли в магазин. Жена думала, что я слежу за ребенком, я же был уверен, что она. Когда я в какой-то момент подошел к супруге и спросил, где Юля, та моментально побелела. В поисках мы обегали полрайона. К счастью, одиноко бредущего ребенка заметил один добрый мужчина. В итоге мы и встретились на полпути к магазину. Кстати, на этом фото я как раз с той самой дочкой.

3

БАТУ ХАСИКОВ

АБСОЛЮТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА ПО КИКБОКСИНГУ

Я испытываю страх каждый раз, когда выхожу на ринг. Но это не животный страх — я не боюсь, что противник причинит мне боль, не опасаюсь самой схватки. Ужаснее всего подвести тех, кто переживает за меня и верит в мой успех. Но я делаю страх своим соратником, он помогает мне мобилизоваться и побеждать. Больше, пожалуй, я ничего не боюсь. Даже перед прыжком с парашютом и во время него я был абсолютно спокоен.

4

НИКОЛАЙ МАЗУРИН

ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА ЖУРНАЛА FORBES

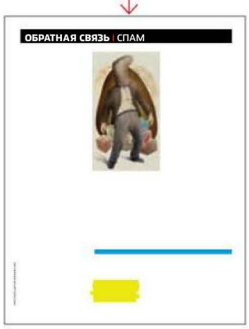
Мне было 12 лет. Мы с пацанами залезли на задний двор овощного магазина, чтобы стянуть пяток деревянных ящиков для костра. За этим делом нас застукал подвыпивший грузчик. Схватив палку, он побежал к нам. Мы бросились врассыпную, но он погнался именно за мной, посылая проклятия и угрозы. Было так страшно, что в итоге я остановился. Мужик схватил меня за ухо, отвел к магазину и заставил укладывать ящики ровными рядами. Больше к тому забору я и близко не подходил.

5

АНАСТАСИЯ АРХОВАТСКАЯ

МАСТЕР СПОРТА ПО ГАНДБОЛУ

По-настоящему страшно мне становилось два раза в жизни. Впервые — после того, как мой папа разбился насмерть в автокатастрофе. Мне тогда было 10 лет. Второй раз — в прошлом году, когда мои любимые друзья из ярославского хоккейного "Локомотива" погибли при крушении самолета. О том и другом я узнавала позже всех, и от этого было совсем жутко.



ТЫ ЖЕНАТ НА ЧУЖОЙ РАБОТЕ

“НА СЕВЕРЕ МОСКВЫ БЫЛА ЗАДЕРЖАНА пьяная учительница русского языка, пытавшаяся исправить вывеску магазина “Обои” на “Обе””.

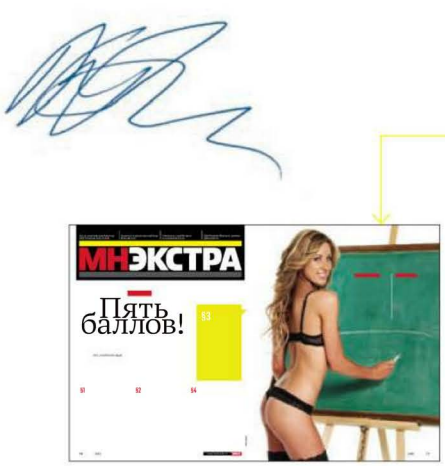
Этот старый анекдот напоминает нам о том, что происходит практически с каждым взрослым работающим человеком — о так называемой профессиональной деформации.

Я, к примеру, в музеях чисто автоматически считаю пальцы на ногах у скульптур — мало ли, художник допустил ошибку, а я отредактирую. Еще я не смог дочитать монументальную книгу Айн Рэнд “Атлант расправил плечи”. Знаменитое произведение, да, но мне все время хотелось то подрезать текст, то переставить абзацы. Наконец, я просматриваю все бумажки на столах в чужих кабинетах. Не могу остановиться, привычка, оставшаяся еще со времен моей работы в ежедневной газете.

Хорошие спортсмены, говорят, очень подходят для съемок в разных телепроектах. С детства заработав привычку подчиняться тренеру, они и продюсера слушаются, как отца родного. Скажешь им: “Стой здесь, ходи вон туда, говори то-то” — они стоят, ходят, говорят.

А если тебе не повезло и ты женился на враче-диетологе — что, никакого “Макдоналдса” или жареной картошки? Эту тему следует изучать. Ведь только поняв особенности профдеформации этого конкретного человека, ты сможешь с ним нормально общаться и, может, даже жить под одной крышей. Например, в статье “Пять баллов!” мы предупреждаем: если судьба свела тебя со школьной учительницей, иногда ваши вечера будут проходить в полной тишине — она сегодня и так вещала шесть академических часов подряд, и теперь хотела бы помолчать.

Кирилл Вишнепольский



4 ЦИТАТЫ ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

“Ну, то есть, если она орет на тебя — подметай или заколачивай гвозди. Если же ты собрался поорать — дождись, когда ни дети, ни сериал ее отвлекать не будут”.
Стр. 120

“Мы ускоряемся до 402 км/ч, и это ощущается уже не как падение, а так, будто тебя вырывают с неба, куда ты посмел забраться, и с чудовищной силой тащат обратно к земле”.
Стр. 142

Очевидно, что в настоящее время ни один шлем, с защитой подбородка или без, не может считаться существенной страховкой от сотрясения мозга.
Стр. 136

“У него в перерыве матча в раздевалке глаза были, как у загнанной лошади. Видя, как он умирал на поле, было невозможно вместе с ним не работать в полную силу”.
Стр. 94

ФОТО: DIOMEDIA

СЛУЧАЙ НА РАЙОНЕ

ПИСЬМО МЕСЯЦА

ПРОЧИТАЛ В ФЕВРАЛЬСКОМ номере заметку “Сам себе телохранитель”. Из нее мне запомнился совет, как в экстремальной ситуации выйти из оцепенения. И вот недавно я вечером возвращался домой и решил пройти напрямую к своему дому через подворотню. Иду, слушаю плеер. И тут сталкиваюсь с парнем, одетым во все темное. Он жестом спросил у меня сигарету, я вытащил из уха наушник и вежливо ответил, что не курю. А у самого по спине пробежал тревожный холодок. Сзади подошли еще два “курильщика”. Начался типичный для таких ситуаций разговор: “Братан, ну ты понимаешь, надо хорошим пацанам помочь, не обессудь, не ты первый, не ты последний”. Мне бы и нужно что-то сделать — бежать, позвать на помощь, применить приемы ушу, но страх просто парализовал меня. И вдруг мне почудилось, что кто-то приятным голосом спрашивает: “Как тебя зовут, а?” И я во все горло заорал: “Дима-а-а!!!” — толкнул в грудь парня, стоящего передо мной и, воспользовавшись замешательством хулиганов, со всех ног пустился наутек. Вот так я спасся благодаря вашему совету.

ДИМА НАДЕИН

МН: Дима, спасибо, что внимательно читаешь наши статьи. Получи от нас за этот аромат John Varvatos с нотами финика, кориандра, муската, чабреца, кожи, сандала и ванили.

Автор письма месяца в июле получит бритвенный набор от Gillette, выпущенный к Олимпиаде в Лондоне.

СЛУЧАЙ В ОФИСЕ

Купил майский номер МН, приехал на работу, положил его на стол и отошел на пять минут. Возвращаюсь к кабинету и слышу непонятные стоны. Открываю дверь и вижу такую картину: коллеги-девушки облепили мой стол, и одна из них стонет. Это меня повергло в ступор. Оказалось, они заинтересовались статьей “Чего разоралась?” и решили выяснить, кто как стонет. В общем, ваш журнал вызвал у них жуткий интерес, и мне пришлось принести предыдущие номера. А вообще хотелось бы прочитать в вашем журнале о том, почему женщина во время секса хочет содрать с мужчины кожу.

ROM

СЛУЧАЙ В МЕТРО

Дорогая редакция МН! Когда я читал в майском номере статью “Чтоб в тебе пусто было”, мой вполне здоровый организм взбунтовался! Дочитав до раздела “Глаза”, я начал чувствовать легкое недомогание, а дойдя до пункта “Тестикулы”, и вовсе чуть не свалился под поезд в метро. Так и не осилив статью, я убрал журнал подальше, чтобы работникам метрополитена не пришлось соскребать меня с рельсов. Никогда не думал, что чтение может убить — сегодня этого чудом не произошло. Пожалуйста, не пишите такие страшные статьи!

НИКОЛАЙ, МОСКВА

СЛУЧАЙ В СТРАНЕ

Привет, редакторы МН! В апрельском номере есть статья про армию. Я служил в с 2003 по 2005 год, и могу сказать, что в армии было классно. К чему я это все? Давайте поднимать престиж службы, ведь это отличный опыт. Пока я два года бегал, прыгал, подтягивался (и, будучи дедушкой, гонял молодых), некоторые из моих знакомых спивались, скалывались и попадали за решетку. А армия, ребята, действительно выращивает настоящих и достойных мужей своей Родины. Правильно однажды сказал Джон Кеннеди: “Не спрашивай, что твоя страна может сделать для тебя. Спроси себя, что ты можешь сделать для нее “.

ЭД

СЛУЧАЙ С СОВПАДЕНИЕМ

Здравствуйте! Прочитал апрельский номер, и у меня случился когнитивный диссонанс. Открываю статью “Вьетнамская волна” и не верю своим глазам — я ведь только что прилетел из Муй Не, где был с товарищем, который 8 лет занимается кайтсерфингом. В тот момент, когда я читал заметку “Пора и честь отдать”, ко мне подошел сын и показал повестку в военкомат! Смотрю журнал дальше и нахожу турнирную таблицу чемпионата Европы по футболу в Польше и Украине, на который я лечу 1 июня. Такое ощущение, что я ходил по вашей редакции, рассказывал о своих делах и планах, а вы сверстали номер, “основанный на реальных событиях”.

ПАВЕЛ

Дорогой читатель!
Оставить мнение о номере ты можешь на нашем сайте: www.mhealth.ru/feedback/
Или написать по адресу: mh@imedia.ru

НЕДАВНО, ВМЕСТО ТОГО ЧТОБЫ пойти уже и заработать много денег, я изучал чужие истории успеха, так как задумал гениальную хитрость. Я решил вывести формулу, как безболезненно и просто заработать миллион.

Мне очень не хватает в жизни миллиона. С миллионом ведь гораздо уютнее жить, веселее и приятнее. Проблема в том, что стратегия "заработать миллион долгим и упорным трудом" мне не очень нравится. В частности, мне не очень нравится вот это — "долгий упорный труд". Хочется мгновенный миллион — с неба или с куста, но чтобы сразу в руки — на, радуйся. Поэтому я и засел за изучение бесценного опыта.

...Вот один молодой петербуржец купил машину цветов к 8 Марта — на рынке его прогнали, от метро тоже, в подворотне торговля не пошла. Цветы стали вянуть, перспективы тоже. В общем, можно было смело запить. Дело было в предвыборный год, бизнесмен вспомнил про политическую конъюнктуру и продал машину цветов правящей партии — умаслить электорат на будущее. И заработал свой миллион...

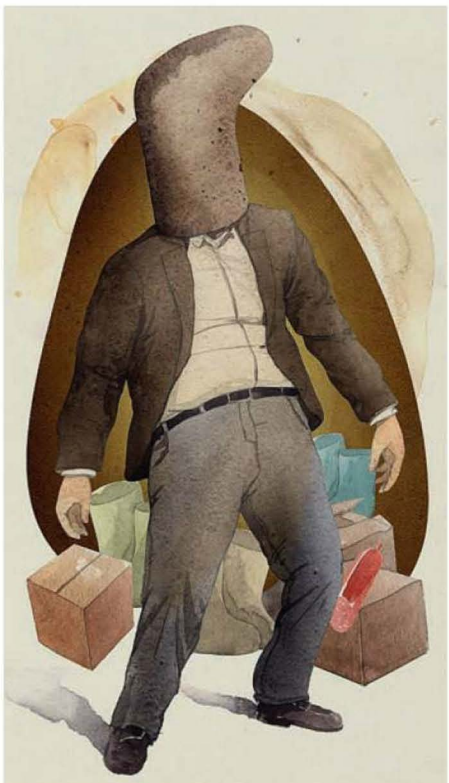
...А вот предприниматель из провинциального городка П. придумал, как разбогатеть на непритязательной массовой культуре. Накануне инородного праздника, Дня всех влюбленных, он напечатал на последние деньги вагон открыток в форме сердца. Презрев рекламный креатив, дал объявление в газете "Продаю валентинки оптом и в розницу". Приготовил мешок для барышей и сел ждать.

Но никто не пришел и даже не позвонил. Ни за неделю до даты, ни за день, ни 14 февраля. Не то жадность обуяла народ, не то черствость, не то массовая культура пошла на поправку. Но, так или иначе, это был полный провал. Можно было смело запить. Ко всему прочему ударили лютые морозы, каких свет не видывал.

И тут пришла старушка. Она заглянула в кабинет и спросила:

– Здесь, что ли, валенками торгуют? — и показала газету с объявлением. Это выглядело форменным издевательством.

– Валентинками! — закричал и запрыгал предприниматель, но бабушка не поняла его. — Ну, открытками, мать!



– Тьфу ты! — рассердилась гостья. — Голову только людям морочите. Я уж думала, что "валенки" с ошибкой написали. Тьфу.

Потом приехали гонцы из деревни:

– Нам бы самых больших валенок шесть пар. На рыбалку.

Потом приковылял целый отряд продрогших бабушек:

– Милай, где тут пимами промышляют?

Старики упорно принимали валентинки за валенки, которые в век айпадов и айподов оказались большим дефицитом.

Дальше случилось то, ради чего я помню эту историю и никогда уже не забуду, — предприниматель стремительно занял денег под баснословные проценты и купил на них три фуры валенок в соседнем регионе. Все были распроданы за неделю, отбиты и проценты, и валентинки. И здравствуй, долгожданный миллион...

...А вот предприимчивое трио из Сибири взяло на реализацию партию норковых шкурок, да в процессе реализации неожиданно поменяло ее на самолет колбасы. Колбасу пришлось срочно везти на Дальний Восток, пока она не протухла. Там ее снова поменяли на какой-то бессмысленный товар вроде партии карбюраторов. Можно было бы и дальше совершать разнообразный обмен ценностями, а можно было и просто запить. Потому что миллион ни на шаг не становился ближе. Но как-то по пути у отчаянных бизнесменов оказалась в руках рекламная газета, где все всё продавали, покупали и меняли. Она-то и принесла миллион, правда, чуть позже.

...Наконец, вот менеджер из Москвы, так и не ставший Рокфеллером в продажах, уехал в деревню и случайно попал на сбор кедровых шишек. Первую же партию орешков продали за приличные деньги — можно было смело запить, что вся вахта и сделала, кроме ошалевшего от возможностей менеджера и пары язвенников. Они-то и наколотили себе по миллиону...

Анализ всего вышеперечисленного позволяет сделать следующий вывод: в деле быстрого обогащения главное, друзья, ни в коем случае не запить.

Евгений Крузенштерн

КОММЕНТИРУЕТ НИКОЛАЙ МАЗУРИН, РЕДАКТОР РЕЙТИНГА БОГАТЕЙШИХ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ ЖУРНАЛА FORBES:

Получить на руки без особых усилий миллион рублей или даже долларов может каждый — если выиграет в "Гослото". Но чтобы сохранить статус миллионера надолго или даже перейти в разряд миллиардеров, нужны спецподготовка и способность предвидеть, что тебе могут принести деньги через 5-10-15 лет. Возьмем для примера богатейшего бизнесмена Земли Карлоса Слима Элу (в марте Forbes оценил состояние этого мексиканца в $69 млрд). В восемь лет Карлос получил от отца тетрадку, в которую он должен был записывать все свои доходы — папа выдавал мальчику по пять песо каждое воскресенье — и расходы. Учитывая и экономя, уже к 12 годам Карлос накопил сумму для первых инвестиций на фондовом рынке. К двадцати шести у него были $400 тыс. (огромная сумма для 1966 года) и солидный деловой опыт. Что касается "способности видеть": уже в 1990-м Слим начал вкладывать деньги в высокотехнологичные отрасли, и теперь он владеет, к примеру, крупнейшим оператором сотовой связи в Латинской Америке.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ДМИТРИЙ ЛИГАЙ/BANG! BANG!

ПОЧЕМУ НЕКОТОРЫЕ ЧУЖИЕ ДРУГ ДРУГУ ЛЮДИ ТАК ПОХОЖИ? МОЖЕТ, ОНИ ВСЕ-ТАКИ РОДСТВЕННИКИ, ПРОСТО НЕ ЗНАЮТ ОБ ЭТОМ?

Алексей, Абрау-Дюрсо

КИРИЛЛ САВОСТЬЯНОВ, СТАРШИЙ НАУЧНЫЙ СОТРУДНИК ГОСНИИ ГЕНЕТИКИ: Окончательного ответа на этот вопрос наука пока дать не может. Хотя бы потому, что ответ “это просто случайность” не вполне научен. Одно можно сказать: они не родственники. Неоднократно проводились генетические исследования похожих внешне и не знакомых между собой людей (не одного тебя волнует этот вопрос). В 100% случаев выяснялось, что у “двойников” нет общих предков.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

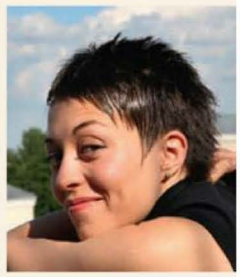
Как быть, если во время пробежки я уткнусь в светофор, который зажегся красным для пешеходов? Остановиться или побегать на месте, пока не загорится зеленый?

Валерий Б.

ДМИТРИЙ СМИРНОВ, ФИТНЕС-РЕДАКТОР MH:

Только не застывай на месте! Резкая остановка приведет к перегрузке твоей сердечно-сосудистой системы. Пока горит красный (а это, к счастью, обычно не более 30-45 секунд), тебе нужно двигаться, чтобы сохранить ритм, который ты задал во время пробежки. Рекомендую три упражнения, которые ты можешь выполнять во время вынужденной паузы: выпады назад (чередуя ноги), приседания или бег на месте. Выглядеть все это будет глупо, но что для тебя важнее — иметь здоровое сердце или производить благоприятное впечатление на людей, которых ты больше никогда не увидишь?

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА *с Ариной Винтовкиной*



ОБЪЯСНИТЕ, ЧТО ОЗНАЧАЕТ ЖЕНСКАЯ ФРАЗА: “ТЫ МЕНЯ РАЗГАДАЛ, ТЫ САМЫЙ ЛУЧШИЙ, НО Я ДОЛЖНА БЕЖАТЬ ОТ ТЕБЯ”. ЭТО ФОРМА ЖЕНСКОГО МАЗОХИЗМА ИЛИ ТУПО ОТМАЗКА?

Евгений

Все зависит от контекста, но фразочка явно попахивает мелодраматизмом формата любовных романов в мягкой обложке. Если, ляпнув подобное, дева скрылась за горизонтом, то, вероятнее всего, это была неуклюжая попытка подсластить пилюлю. Отчего-то, по женскому разумению, сказать “прости, но мы не подходим друг другу, давай расстанемся” — это более варварский вариант, нежели навешать парню на уши кило отборной чуши, якобы доказывающей, что за ваш разрыв ответственна не она, а Судьба, Жизнь, Звезды и т.д. Если девушка упомянула про побег, но даже не шелохнулась в сторону двери, то, вероятно, это она так витиевато пыталась сказать, что непозволительно сильно открылась тебе и чувствует себя из-за этого несколько уязвимо. Короче, будь аккуратнее. И в смысле — не обижай ее, и в смысле — сам не расслабляйся. Подруга тебе попалась явно впечатлительная и склонная к эффектным жестам. От таких можно и натерпеться.

Вижу, как девушка теряет физическую форму! Объясняю, что нужно заниматься. Сам ради нее стараюсь в спортзале. Но вот подруге плевать на себя. Видите ли, я должен полюбить ее такой, какая она есть. Что делать?

Славян

Славян, я бы не советовала тебе продолжать “насиловать” герлфренд спортом. Во-первых, отношения девушки с собственной фигурой гораздо более запутанные и тонкие, нежели у вас, мальчиков. Так что лучше не влезай, убьет (или она — тебя, или твой спортивный азарт — ваш роман). А во-вторых, то, что для одного “запущение формы”, для другого — жизнь в свое удовольствие. И еще не известно, что важнее. В конце концов, женщина должна быть счастливой. И больше она никому ничего не должна. И подумай на досуге еще вот над чем. Если уж тебе так важна в спутнице повернутость на ЗОЖ, может, стоит поискать такую среди тренерского состава спортклуба, где ты проводишь время? А то сейчас ты напоминаешь мне “живодера”, который завел себе хомячка и решил кормить его бамбуком, надеясь, что со временем он превратится в панду.

По характеру я довольно робок. Не знаю, как знакомиться с девушками. Можно ли сделать так, чтобы они сами ко мне подходили?

Остап

Можно. Если ты сядешь в переходе просить милостыню и при этом будешь выглядеть жалостливее трехногой плешивой собаки либо же обзаведешься какой-нибудь эксклюзивной суперспособностью, с которой будешь гастролировать по миру и собирать стадионы фанаток. Но, на мой взгляд, гораздо проще начать преодолевать свою робость (а мужчина без преодоления — фигня позорная, а не мужчина). Вот просто брать и подкатывать к девушкам, не думая, к чему все это приведет. Коммуникативный навык — все равно что мышца, требует постоянной тренировки. Никто вместо тебя ее не накачает. И в качестве попутного ветра вот тебе мысль о том, что подавляющее большинство особей женского пола не ждет от мужчин в момент знакомства ничего сверхъестественного. Прямой взгляд, улыбка, комплимент, чистая обувь. Неужели так сложно?

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, DIOMEDIA

Случается, что я не могу разогнуть правую руку без помощи другой руки. При разгибании слышится хруст, и на какое-то время эта проблема исчезает. Что со мной?

Михаил

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н. Локтевой сустав — это область сочленений трех костей: плечевой, локтевой и лучевой. Высока вероятность, что ты повредил какую-либо составляющую этого механизма. Симптомы, которые ты описываешь, скорее всего, являются следствием травмы. А возможно, это неврологическая патология, в частности, так называемый синдром кубитального канала — сдавливание нерва в локтевом канале из-за микротравмы или ввиду индивидуальных особенностей строения сустава. Также "перебои" в его работе могут возникать из-за воспаления околосуставных структур — сухожилий и связок. В любом случае тебе лучше обратиться к ортопеду.

Когда я читаю о здоровье в вашем журнале, у меня возникает желание пройти полное медицинское обследование. Но нужно ли мне это? Ни разу за всю свою 19-летнюю жизнь этого не делал и ничем серьезным не болел.

Леонид

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н. Полагаю, что специально ложиться в клинику на "полное медицинское обследование" причин у тебя нет. На мой взгляд, тебе достаточно проходить диспансеризацию один или два раза в год. Она включает в себя общий анализ крови, рентгенографию грудной клетки, ЭКГ, УЗИ внутренних органов (печени, почек) и посещение основных специалистов. Если какой-то врач по данным анамнеза или клинического осмотра что-то заподозрит, то уже тогда он предложит более углубленное обследование.

Скажите, что делать, если в машине уже горит лампочка "Заправьтесь", а до заправки еще далеко?

Станислав, Армавир

СЕРГЕЙ ЧЕРНЕНКО, СПЕЦИАЛИСТ КОМПАНИИ "РОЛЬФ ИМПОРТ": Для начала успокойся. Не нужно резко стартовать и с визгом тормозить. Плавный разгон, поддержание оборотов в пределах 1,8-2 тыс./мин и использование кинетической энергии машины (чаще отпускай педаль акселератора и реже дави на тормоз) позволят увеличить путь, который проделает твое авто на оставшемся в баке бензине. Кстати, после того как загорится лампочка, в нем будет болтаться еще 5-7 л, которых должно хватить на 20-30 км (если, конечно, ты едешь на городском седане, а не в шестилитровом спорткаре с моторной лодкой на прицепе). Кондиционер, печка, магнитола, фары и прочие блага цивилизации съедают в совокупности 0,5-1 л каждые 100 км, так что нет смысла их отключать. Глушить машину на спусках и светофорах тоже не стоит, поскольку, заводясь после этого, ты потратишь больше топлива, чем до того сэкономил.

ОДНИМ СЛОВОМ

ЕСТЬ СПОСОБ ПОБОРОТЬ ПРЕЖДЕВРЕМЕННУЮ ЭЯКУЛЯЦИЮ, КРОМЕ ЛЕКАРСТВ ИЛИ МЫСЛЕЙ О БАДМИНТОНЕ?

ИГЛОУКАЛЫВАНИЕ

Не волнуйся, иглы вводятся в руки, ноги и стопы. Согласно исследованию, опубликованному в журнале European Urology, мужчины, которых во время секса едва хватало на полторы-две минуты, после месячного курса из восьми процедур могли продержаться дольше обычного в среднем на 30-50 секунд.

ФОТО: DIOMEDIA

ГАНДБОЛ

Анастасия Арховатская

Гандболистки коня на скаку остановят. По крайней мере, тормозить атаку соперников своим телом им приходится часто. Как назначить свидание девушке, которая не боится полного физического контакта, мы узнали у играющей за московский "Луч" Насти Арховатской.

ВОЗРАСТ: 21 год
РОСТ: 176 см
ВЕС: 59 кг
ПОБЕДЫ: мастер спорта, выступала за молодежную сборную России, серебряная призерка чемпионата России 2007 года (Высшая лига)

1 Мне нравятся...

Высокие здоровые мальчики. Например, когда я жила в Ярославле, мы всей командой дружили с ребятами из хоккейного "Локомотива". У девочек-гандболисток и мальчиков-хоккеистов, наверное, темпераменты похожие — они на льду толкаются, но и мы на площадке играем жестко. В общем, я всегда встречалась с молодыми спортсменами, ученых и архитекторов у меня не было.

2 На свидание зови меня...

Не спеша. Прежде чем начнется что-то веселое, интересное, проведи подготовительную работу. Завоюй мое доверие. Шли мне в течение недели эсэмэски и звони, а затем уже приглашай. Первая встреча должна быть в кафе или ресторане, чтобы у тебя была возможность хорошенько меня расспросить. О чем? Не о чем, а о ком — обо мне. Запомни, меня бесит, когда молодой человек молчит на первом свидании. Значит, я ему не интересна.

3 Затем действуй...

Быстро. Ты уже завоевал мое доверие (я же пошла с тобой в ресторан). После первого свидания не трать время попусту — переходи в атаку, смеши меня, развлекай. Для следующей встречи можешь придумать что-нибудь необычное, например, прогулку на лошадях (такое у меня было) или полет в аэродинамической трубе (и такое тоже было). Запомни — из-за тренировок и сборов у меня мало свободного времени, поэтому я его очень ценю. Докажи, что я должна проводить его именно с тобой.

ФОТО: МИХАИЛ КОРОЛЕВ., МАКЕ UP: НАДЯ ЛУКИНОВА

УДАР ПО ТАРЕЛКАМ

В том, что ты толстый, виноват, возможно, твой сервиз. Ученые из Университета штата Джорджия (США) кормили добровольцев макаронами. Одной группе вручили белые тарелки, а другой — красные, и попросили всех самостоятельно набрать еды. Те, кто клал себе пасту на яркие тарелки, съели на 30% меньше. А все потому, что на контрастной посуде куда проще оценить реальный объем пищи, чем на той, что по цвету почти сливается с твоим ужином.

29

НА СТОЛЬКО ПРОЦЕНТОВ ТЫ СНИЖАЕШЬ РИСК ЗАБОЛЕТЬ РАКОМ ПРОСТАТЫ, ВЫПИВАЯ ЧАШКУ КОФЕ ЕЖЕДНЕВНО.

Черное с черным

Лучшая закуска к чаю — шоколадка. И чай, и какао очень богаты флавоноидом эпикатехином, который снижает негативное воздействие повышенного уровня сахара в крови на печень и сосуды, уменьшая риск заболеть диабетом.

СИЛА ЛИВЕРА

Чтобы твоя печень и почки работали так, как надо, им необходим холин, известный также как витамин B_4. Его — что неудивительно — много в печенке (например говяжьей), да и в других продуктах он тоже встречается. В день ты должен потреблять примерно 500 мг B_4.

100 г филе лосося
115 МГ

1 вареное яйцо
147 МГ

100 г трески
80 МГ

100 г жареной индейки
77 МГ

100 г отварного шпината
30 МГ

100 г капусты
23 МГ

ПРЕСТУПЛЕНИЕ

720 В ДВУХСОТГРАММОВОМ КУСКЕ ТОРТА “НАПОЛЕОН”

НАКАЗАНИЕ

08:32 ТЫ ДОЛЖЕН ДЕКЛАМИРОВАТЬ “ВОЙНУ И МИР”, ЧТОБЫ СЖЕЧЬ ЭТИ КАЛОРИИ

ФОТО: LEVI BROWN, FOTOIMEDIA, LEGION-MEDIA

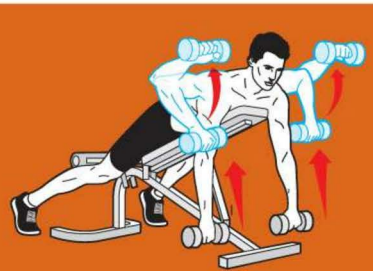
СОСУДЫ И ТЯЖЕСТИ

Если ты жалуешься на высокое давление, врач, скорее всего, запретит тебе подходить к гантелям. А вот бразильские ученые считают, что все не так страшно. Под их наблюдением группа мужчин с артериальной гипертензией, не принимая лекарств, занималась силовым фитнесом три раза в неделю в продолжение трех месяцев. Давление у них снизилось в среднем на 11,4%. Что не менее приятно, эффект от тренировок сохранялся в течение 4 недель после их окончания. Надеемся, ты не сорвался в качалку лечить давление — такое можно делать только под присмотром врача.

18

ЧАСОВ — В ЭТО ВРЕМЯ МУЖСКОЙ ОРГАНИЗМ ДОСТИГАЕТ ПИКА СУТОЧНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ.

Источник: исследование Нортумбрийского университета



Пройдись по верхам

Иногда вроде бы необязательное упражнение, о котором ты часто забываешь или пропускаешь из-за лени, оказывается самым действенным. Когда австралийские ученые сравнивали движения, благотворно влияющие на надостную мышцу — важную часть твоего плечевого пояса, — выяснилось, что упражнение под названием "наружное вращение" способно серьезно укрепить твои плечи и нарастить мускулатуру. Итак, смотри и запоминай:

1. Возьми пару легких гантелей и ляг на скамью лицом вниз.

2. Согни руки в локтях на 90 градусов так, чтобы ладони были параллельны ступням.

3. Не меняя положения локтей, медленно поднимай руки, пока они не окажутся заведенными за голову. Задержись в этой позиции и затем медленно верни руки в исходное положение.

СИЛА БОЛИ

Ученые из Университета Торонто взяли две группы спортсменов-добровольцев — недавно получивших травму и здоровых — и подвергли их компьютерным тестам. Скорость реакции, внимание и память у травмированных были хуже, чем у здоровых. Ученые предполагают, что для людей, занимающихся спортом профессионально, само наличие травмы — серьезное психологическое испытание, влияющее на работу мозга. Физическая боль также притупляет мозг.

Труд — это счастье

Двух с половиной часов физической активности в неделю (необязательно спорта, сгодятся работа в саду, ходьба по лестницам и даже просто прогулки) достаточно, чтобы в два раза снизить риск возникновения депрессии, говорят жизнерадостные ученые из Университета Южной Каролины.

ФОТО: TRAVIS RATHBONE, ИЛЛЮСТРАЦИИ: ARTHUR MOUNT

ТОЖЕ СТРУЧОК

О том, как хорош капсаицин из острого красного перца, мы уже говорили не раз. Но вот незадача — далеко не все жалуют проперченную еду. Если тебя не тянет на чили, ешь сладкий перец. Содержащиеся в нем капсиноиды примерно в 1000 раз менее жгучие, но сжигают жир, стимулируют кровообращение и предотвращают рак с той же эффективностью, что и капсаицин. По крайней мере, так говорят исследователи из Токийского университета.

БРАВО!

Самое банальное исследование месяца

Профессиональные дегустаторы, как правило, лучше различают вкус, чем рядовые потребители.

American Journal of Enology and Viticulture

НОС ПОДСКАЖЕТ

Ученые из Сибирского отделения РАН собрали смелых женщин, уговорив их нюхать мужские подмышки и рассказывать, что они думают о запахе. “Аромат” носителей венерических заболеваний им не нравился гораздо чаще, чем запах здоровых мужчин. При этом никаких внешних признаков заболеваний у заразившихся не было, и правила гигиены соблюдали все участники эксперимента. Неприятный запах могут издавать вещества, производимые иммунной системой для борьбы с бактериями, говорит автор исследования, доктор биологических наук Михаил Мошкин.

Калькулятор боли

Финские ученые провели эксперимент: две группы добровольцев подвергали несильным ожогам, отвлекая одних музыкой, а других заставляя решать в уме математические задачи. Выяснилось, что вторые были менее чувствительны к боли, чем первые. Математические вычисления отвлекают твой мозг от посторонних ощущений и стимулируют выработку веществ, притупляющих боль, утверждают авторы исследования.

50

НА СТОЛЬКО ПРОЦЕНТОВ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ РИСК РАЗВИТИЯ РАКА КИШЕЧНИКА, ЕСЛИ ТЫ ЕШЬ ПОДГОРЕЛОЕ МЯСО ХОТЯ БЫ РАЗ В НЕДЕЛЮ.

Норвежский институт здоровья

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, STOCKFOOD/FOTODOM

ВСТАТЬ, ЗУД ИДЁТ!

Прибегнув к негуманному эксперименту, ученые узнали, какую часть тела приятнее всего чесать.

Американские исследователи, судя по всему, вознамерились отнять у британских коллег неофициальную пальму первенства за самые своеобразные открытия. Взять, например, сотрудников Медицинской школы Уэйк Форест в Северной Каролине. Они не поленились собрать добровольцев и провести над ними садистский опыт с одной лишь целью: понять, чесание какого места на теле вызывает у человека максимум приятных эмоций.

Для этого исследователи провоцировали у участников эксперимента зуд в областях предплечья, лодыжки или спины с помощью растения семейства бобовых под названием мукуна жгучая. Его стручки имеют множество обжигающих волосков, вызывающих труднопереносимую чесотку. При этом добровольцам разрешалось прикоснуться к зудящему месту лишь через 5 минут, после чего их просили отметить, насколько приятным это было для них.

В итоге зоной, вызывающей наибольшее наслаждение, у большинства оказалась лодыжка, хотя раньше таковой считалась спина. Профессор Фрэнсис Макглон объясняет: в ходе эволюции нижняя часть ног часто подвергалась действию раздражителей — растений, а также мелких насекомых и других паразитов. В результате организм человека выработал своеобразную охранную сигнализацию в виде повышенной чувствительности лодыжки.

“Глаз киборга” вернет зрение

Группа из 50 австралийских специалистов близка к совершению переворота в медицине. Уже в ближайшие месяцы они намерены опробовать в действии свою разработку — биоэлектронный “глаз киборга”. Главная цель ученых — вернуть зрение тем, кто его утратил. Главным компонентом разработки является микрочип размером 4 на 4 мм, который имеет 650 крохотных электродов и имплантируется в ту область коры головного мозга, которая отвечает за зрение. В комплект входят очки с видеокамерой — она заменяет глаз. Встроенный в камеру процессор может мгновенно конвертировать видеосигнал в электрический импульс и передавать его микрочипу. В результате человек видит черно-белые картинки низкого разрешения. “Дальнейшие опыты выявят, будет ли изобретение эффективно работать с теми, кто потерял зрение не в силу внешних вмешательств, например, при аварии, а по другим причинам, в частности, с теми, кто слеп от рождения. Пока же мы ждем оценку нашей конструкции от тех добровольцев, кто принял участие в эксперименте, обладая полноценным зрением”, — говорит доктор Жанетт Притчард.

ПОСПИ НА ПАМЯТЬ

Хочешь с блеском выступить на экзамене или презентации? Ложись спать сразу после умственных трудов.

Исследователи из американского Университета Нотр-Дам выяснили: поговорка “утро вечера мудренее” действительно работает. По их данным, получение новой информации прямо перед сном значительно повышает шансы на ее долгосрочное усвоение.

В своем опыте ученые предложили 208 студентам запоминать тексты, одни из которых представляли осмысленные словосочетания, а другие были выбраны случайным образом. В тот же день, спустя некоторое время, часть участников попросили вспомнить эти фразы, с другими же провели проверку, дав им сначала возможность выспаться.

Оказалось, что логичные фразы одинаково хорошо удалось вспомнить всем. Но случайные слова гораздо лучше дались студентам именно из второй группы.

Через сутки исследователи попросили участников снова освежить воспоминания. На этот раз выспавшиеся студенты продемонстрировали более высокие результаты в обеих категориях слов. По словам автора исследования психолога Джессики Пэйн, полученные данные ясно свидетельствуют: сон сразу после учебы доставляет полученную информацию прямиком в отдел долговременной памяти, поэтому, если тебе нужно срочно что-то вызубрить — делай это непосредственно перед отправкой на боковую.

ЭЛЕМЕН

ДОННА УДОВОЛЬСТВИЯ

Плакат, рекламирующий итальянок, мог бы выглядеть так: красивая темноволосая смуглая девушка и слоган — "Почувствуй себя мужчиной". На Апеннинском полуострове это действительно несложно.

ФОТО: VALERIO CONTINI

ЭЛЕМЕНТАРНО

Если у тебя есть опыт близкого и запоминающегося общения с девушками из других стран, не стесняйся — описывай случившееся в красках и присылай свой рассказ сюда: elementarno@imedia.ru. Самые интересные истории появятся в одном из номеров MH.

1

В кино итальянки ходят, как в театр. Опоздать на 10 минут на сеанс, сбегать за пивком в первой половине фильма, а потом еще пару раз в туалет — за это тебя может возненавидеть весь зал. А итальянская ненависть такая же горячая, как взгляд Моники Анны Марии Белуччи.

2

Gelato ("джелато") — "мороженое" по-итальянски. Оно у них национальная еда, как пицца и паста, поэтому в самом обычном кафе-мороженом (caffe-gelateria) часто проводят время компании итальянок любого возраста и социального положения. Особенно по вечерам в пятницу-субботу. Не проходи мимо.

3

Невысокая шатенка во всем черном, в сапогах зимой и летом, с золотыми украшениями и зажженной сигаретой, сильно накрашенная и в свои 20 выглядящая на все 32 — таков собирательный портрет молодой итальянки где-нибудь в Милане. Твой типаж? Тогда вперед — и не забудь сказать ей, что у нее отличное чувство стиля (это прям обязательная программа).

4

В вопросе распределения гендерных ролей итальянки приятно консервативны: в их понимании мужик — это мужик, а девушка — это девушка. Высосанное из пальца равноправие женщин с мужчинами и холодная европейская эмансипация им чужды. Делай ей комплименты, ухаживай за ней, открывай перед ней дверь, смеши ее хорошими шутками. Будь кавалером.

5

12% браков в Италии заканчиваются разводом — это один из самых низких показателей в Европе. Но если тебе нестерпимо понравилась замужняя итальянка, не спеши ставить на ней крест. В католической стране действительно непросто развестись, остальное же — как у людей. По статистике, больше половины замужних итальянок изменяли мужу в той или иной степени. Это не наш цинизм, это их реальность.

Источники: eHow.com, italophiles.com

СЕКС И ТУРИЗМ

Зарю всяких отношений украшают стремительные совместные путешествия. Как сделать девушке сюрприз, но при этом ничего не испортить?

1. Сюрприз с предупреждением

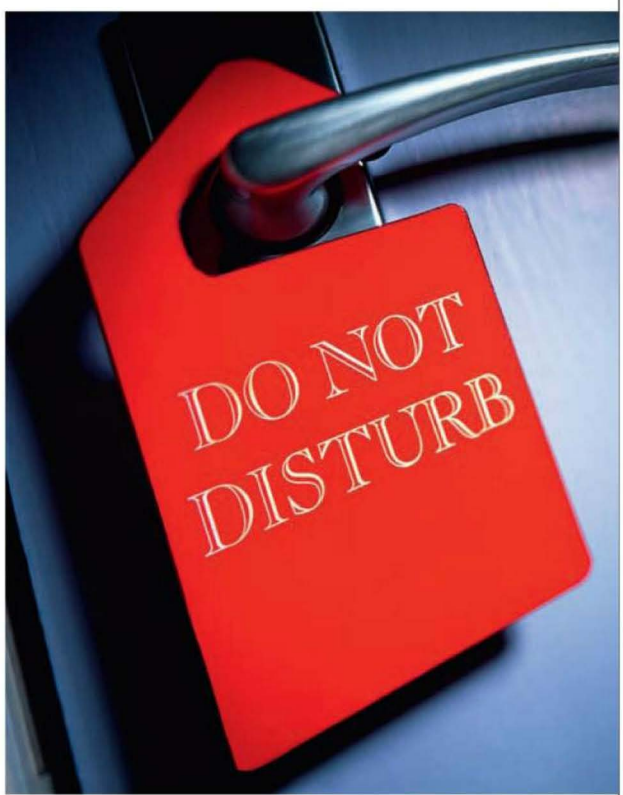
В мелодрамах бывает так: утром девушке делают предложение слетать на острова, а вечером — уже закат и пальмы. В жизни так не бывает: она, конечно, любит сюрпризы, но ей надо успеть изменить собственные планы и как минимум заранее отпроситься с работы, если пятница тоже входит в вашу программу. Сообщи о своей идее заранее. Зато у нее будет время пофантазировать о том, как все пройдет, — это влияет на девушек положительно.

2. Совместный выбор

Придумай несколько вариантов путешествия, выбери отели, билеты, подготовь краткий увлекательный рассказ о том или ином маршруте. И как-нибудь за ужином изложи и покажи ей все это. Пусть тоже выбирает. Она оценит, что, планируя поездку для двоих, ты не пренебрегаешь ее мнением.

3. Без фанатизма

Не переборщи с романтикой. Церемонный ужин на морском берегу при свечах или наполненная лепестками роз ванна... Ты уверен, что она хочет участвовать в спектаклях, а не просто отдохнуть, раз уж выдалась такая возможность? Если хочешь действительно сделать ей приятное, отправь ее в спа. В своей компании.



4. Если вы встречаетесь меньше полугода

Не уезжайте далеко: ваш выбор — маршрут вроде Москва–Питер–Москва. Долгие перелеты и смена часовых поясов могут оказаться ненужным или даже непреодолимым испытанием для еще не окрепших отношений. Кстати, она будет неприятно удивлена, если все, что ты запланировал, — это долгие прогулки и секс в отеле. Продумай программу, пусть даже она сведется к осмысленной охоте за лучшим десертом в городе.

5. Если вы встречаетесь плюс-минус год

По идее, долгие поездки и стыковочные рейсы вам уже не страшны, так что география твоего выбора безгранична. Наш совет — какой-нибудь хороший морской или горнолыжный курорт не в сезон. Получится недорого, и не придется отвлекаться друг от друга на бурлящую вокруг жизнь. А еще запомни это название: Куршская коса. Красиво там всегда, а туристы мешаются лишь с середины июня до середины августа.

ЗВЕРСКИЙ КОИТУС

Наверняка секс у одних животных лучше, чем у других, и отныне мы будем это проверять. Начнем с привычных тварей.

	КОТ	ПЕС
ПРИХОТЛИВОСТЬ	Коты привязаны к месту и готовы спариваться только на знакомой, помеченной территории. В молодости предпочитают потрахивать что-нибудь неживое вроде меховой шапки.	Совершенно неразборчив в связях. Гомосексуализм, домогательство до тех же кошек, ноги хозяев как средство развеять половую тоску — это все про необузданных псов.
ОРГАН	Пенис кота покрыт острыми наростами, которые, как зазубрины, легко проникают внутрь, а вот обратно — с трудом. Кошке вроде больно, но одновременно это сигнал для овуляции.	В собачьем члене есть кость, достигающая у крупных собак 8-10 см в длину. С одной стороны, это добавляет жесткости, с другой — уменьшает гибкость. Но мы за жесткость.
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ	Все проходит скоротечно (1-4 минуты) под полным контролем кота, который вцепляется партнерше зубами в загривок. Заканчивается дело эякуляцией-оргазмом.	Половой акт длится 5-45 минут, оргазм — 3-4 минуты.
НЮАНСЫ	Страшная беда шерстяного кота — волосяные кольца. Шерсть наматывается на его половой орган и мешает делать дело. Говорят, хороший хозяин должен прийти коту на помощь.	У суки рефлекторно сжимается сфинктер преддверия влагалища, собачий член оказывается зажатым, это называется "замок", который как раз и может затянуться минут на 45.

ПОБЕДИЛ: ПЕС

P.S. 43 СМ — ДЛИНА ЯЗЫКА БОКСЕРА БРЭНДИ (РЕЧЬ О СОБАКЕ), БЛАГОДАРЯ КОТОРОМУ ОН ПОПАЛ В КНИГУ РЕКОРДОВ ГИННЕССА

ФОТО: GETTY/FOTOBANK. ИЛЛЮСТРАЦИЯ: РАДОВАН АНДРИЧ

Борода просит топора

Есть такая народная забава — бриться топором. Рассказываем, как провести эту операцию без осложнений.

1 Главное — выбрать топор. Дедов колун отложи, тебе нужен инструмент с тонким и плоским лезвием (туристический, плотницкий). Лезвие обязательно должно быть ужасно острым и столь же чистым, в противном случае рискуешь порвать лицо и заработать заражение крови.

2 Перед тем как приступать к грумингу по-деревенски, продезинфицируй топор какой-нибудь спиртосодержащей жидкостью или хорошенько обдай его кипятком. Но смотри не обожгись — топор держит тепло значительно лучше, чем обычная бритва.

3 Теперь все как обычно: сначала размягчи щетину — ополосни лицо горячей водой или одну-две минуты подержи на щеках и подбородке смоченную в горячей воде салфетку.

4 Так как крем для бритья редко идет в комплекте с топором, возьми обычное мыло, намыль руки, чтоб было побольше пены, и наноси эту пену на лицо. Если у тебя и мыла не оказалось при себе, забудь про бритье топором. Без пены ты себя изуродуешь.

5 Держать инструмент нужно в месте соединения топорища с лезвием. Рукоять направлена вверх, угол между лезвием и кожей — градусов 30. Вести топор нужно ровно и обязательно по направлению роста волос. Когда ты имеешь дело с бритвой, движение против роста гарантирует более чистое бритье, но если в руках топор, подобная техника обеспечит лишь порезы.

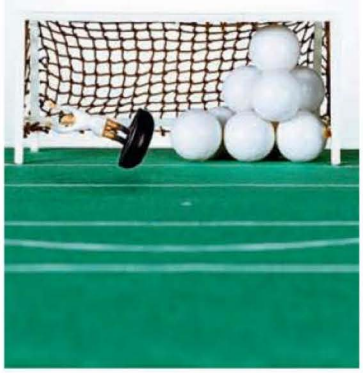
6 Начинай со щек, затем — подбородок и верхняя губа. А вот шею вообще оставь до лучших времен и более совершенных бритвенных принадлежностей — там слишком нежная для топора шкура (придется носить свитер с высоким горлом, а что делать?). После каждого прохода обязательно ополаскивай лезвие горячей водой. Закончил — умой лицо прохладной росой.

КОРОЛЬ-ГОЛ

Научно обоснованная тактика забивания пенальти. Чтобы ты стал лучшим.

Ученые посмотрели футбол...
Сотрудники Амстердамского университета просмотрели все серии послематчевых пенальти, которые случались на чемпионатах мира по футболу, начиная с 1982 года, чтобы понять: можно ли предсказать, в какую сторону сиганет голкипер в надежде отбить мяч.

...и вывели закономерность
Когда 11-метровые отбивает проигрывающая команда, велика вероятность, что вратарь прыгнет за мячом в правую (от себя) сторону. Выводы ученых подтверждаются данными наблюдений за поведением людей вообще: когда человек нацелен на то, чтобы не проиграть ни в коем случае, и ограничен во времени, его движения устремлены вправо. Так что, играешь ли ты в забитых до отказа "Лужниках" или на глазах у двух с половиной дворовых собак, новая тактика должна сработать: лупи в правый угол!

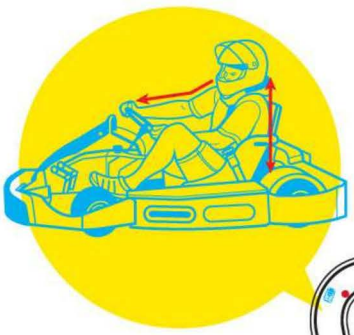


P.S. ЗВЕЗДА БРАЗИЛЬСКОГО ФУТБОЛА СОКРАТЕС (1954–2011) БЫЛ ЗНАМЕНИТ ЕЩЕ И ТЕМ, ЧТО УМЕЛ БИТЬ ПЕНАЛЬТИ БЕЗ РАЗБЕГА

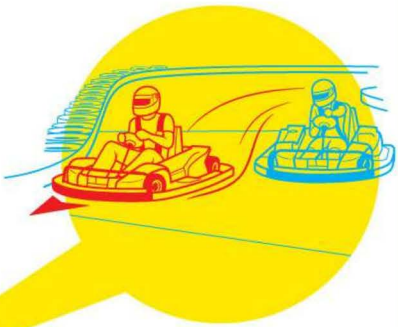
ФОТО: SUBBUTEOWORLD.CO.UK, LEGION-MEDIA

ТЕБЕ И КАРТ В РУКИ

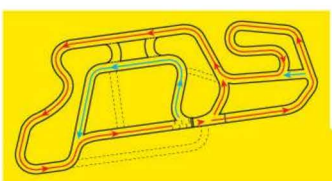
Летом карты выезжают из крытых помещений на улицу, и это прекрасно хотя бы потому, что открытые трассы ничем не напоминают газовые камеры. Надевай шлем, садись за руль и побеждай.

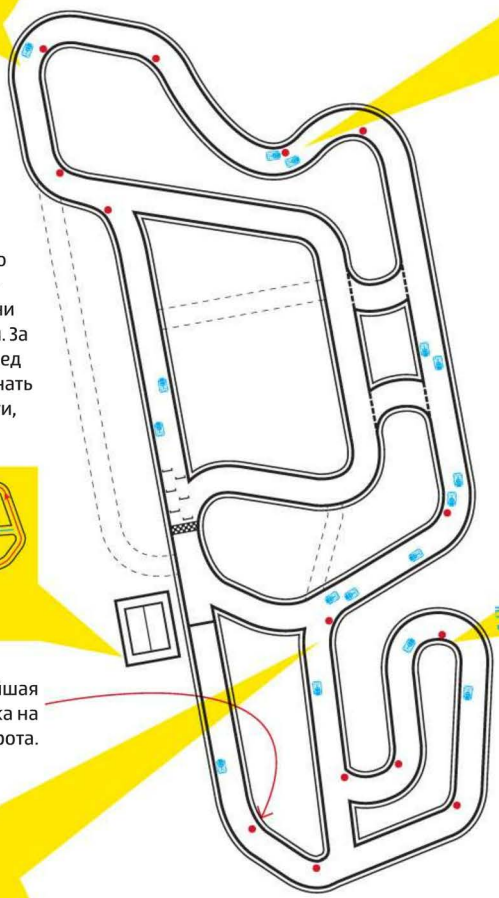


Сидеть
Недаром спинка сиденья у карта не откидывается: чем прямее ты сидишь, тем увереннее ты контролируешь машину в поворотах. Руки должны быть слегка согнуты — так легче крутить тугой руль, вписываться в поворот и выводить карт из заноса.

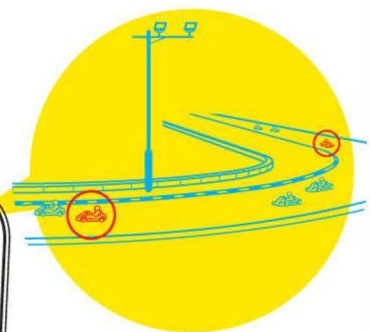


Готовиться
Если на картодроме есть карта трассы — изучи ее. Если там обозначены самые быстрые траектории прохождения поворотов — запомни их. Полученную информацию используй во время первых несмелых кругов — они в любом случае будут пробными. За это время ты должен понять, перед какими поворотами когда начинать тормозить, а какие можно пройти, просто сбросив газ.



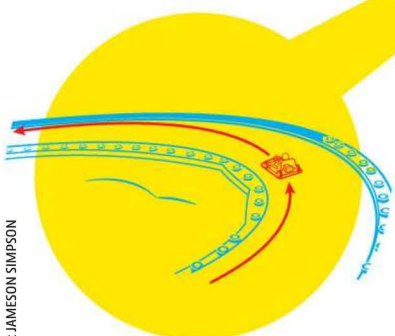


Обгонять
Закон обгона прост: догнав кого-то, ты должен пройти следующий поворот на большей скорости, чем соперник. Как можно меньше работай тормозом; проходя апекс наравне с другой машиной, начинай активно набирать скорость; жми газ по максимуму на выходе из поворота.



• – Апекс — ближайшая к внутренней обочине точка на траектории поворота.

Гнать
На большинстве трасс победитель вычисляется не по занимаемой на финише позиции, а по самому быстрому кругу. Поэтому не торопись всех обогнать — пусть они лучше умчатся вперед и освободят тебе дорогу для рывка. Другой вариант — присесть на хвост быстрейшему, следовать четко за ним и попытаться его обойти.



Вписываться
Перед резким поворотом тормози, перед мягким — просто отпусти педаль газа. Проходи его ближе к внутренней обочине и газуй на выходе. По идее, тебя должно в небольшом заносе вынести к внешней обочине — это означает, что ты едешь достаточно лихо и вполне можешь претендовать на первое место.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: JAMESON SIMPSON

КАК ГОВОРИТСЯ

В ПЕЧЕНКАХ СИДИТ
Если ты испытываешь к кому-либо крайнюю нелюбовь, уместно будет сказать, что этот тип у тебя в печенках сидит. А все потому, что в прежние времена считалось, будто чувство ненависти связано с работой печени, которая вырабатывает желчь.

КУРОЛЕСИТЬ
Этот глагол — искаженное греч. словосочетание κύριε ελέησον (“кирие элеисон”), которое переводится как “Господи, помилуй”. Когда христианство только приживалось на Руси, священниками были греки, которые во время службы многократно повторяли “кирие элеисон”. Наши не понимали, о чем речь, и словом “куролесить” стали называть непонятные, бессмысленные действия. А есть еще такая русская загадка: идут лесом, поют куролесом, несут деревянный пирог с мясом — что это такое? (Отгадка: похороны.)

КИШМЯ КИШИТ
Кишеть — значит киснуть, бродить, кипеть. Таким образом, “кишмя кишит” — “интенсивно бродит, бурлит в процессе брожения”. Сегодня так говорят о массе беспорядочно движущихся насекомых, рыб, животных, людей, а само выражение образовано по той же модели, что и, например, “стоймя стоять”.

P.S. В 1980 ГОДУ В США САМОДЕЛЬНЫЙ КАРТ С РЕАКТИВНЫМ ДВИГАТЕЛЕМ РАЗОГНАЛСЯ ДО 407 КМ/Ч. ПРЯМ КАК BUGATTI VEYRON

ОКРОШКА ПАХНЕТ РЫБОЙ

Учимся готовить самый главный, шикарный и праздничный русский холодный суп — ботвинью.

Как у всякого народного блюда, рецептов у ботвиньи — миллион. И каждый, конечно, самый правильный. Тем не менее есть несколько фундаментальных основ: 1) в числе ингредиентов должны быть квас, свежая зелень (собственно "ботва") и рыба; 2) ботвинья должна быть холодной, даже ледяной — лед при подаче кладут в тарелку и при необходимости подкладывают. Вот тебе наш несложный и вкусный вариант ботвиньи. Перед друзьями можешь выдавать его за свой, не обидимся.

ЧТО НАДО (НА 4-5 ПОРЦИЙ):

1 л хлебного кваса (можно магазинного, а лучше, конечно, несладкого белого)
2-3 обычных рыночных пучка зелени с крупными листьями (шпинат, щавель, свекольная ботва — в любой комбинации)
½ пучка укропа
½ пучка зеленого лука
2-3 свежих огурца
1 ст. л. столового хрена (без добавок)
1 ч. л. горчицы
500 г рыбы

Что делать:

1. Зелень (кроме лука и укропа) сложи целиком в кастрюлю, залей водой так, чтобы слегка покрывала листья, доведи до кипения и вари минуту-другую, чтобы ботва стала мягкой. Остуди и мелко порежь (или протри через сито). Лук с укропом накроши так же мелко, огурцы потругай соломкой.

2. Сырую рыбу отвари до готовности и остуди.

3. Квас смешай с хреном и горчицей, если хочешь — подкисли смесь одной-двумя столовыми ложками сока лимона. Залей квасом зелень и огурцы и дай настояться — минут 15-20.

4. Разливай смесь кваса и зелени по тарелкам, рыбу либо подавай отдельно, либо порежь небольшими кусками и кидай в тарелки с супом. В каждую не забудь положить 2-3 кусочка льда.

О КВАСЕ

Самая правильная заправка для ботвиньи — кислые щи. Это не тот самый суп, а очень шипучий квас из смеси ржаной, ячменной и гречневой муки. Масса рецептов этого супа основана на смеси кваса и свекольного отвара — один к одному. Магазинный квас, конечно, тоже сойдет. Вот его-то подкислить лимоном — самое то.

О РЫБЕ

Бери любую довольно жирную — например, лосося, палтуса, а если карман позволяет, то и осетра. Можно использовать свежую сырую рыбу, а можно треть заменить соленой или копченой — и солить суп не придется, и вкус будет интересный.

P.S. ПОМИМО ПРОЧЕЙ ЗЕЛЕНИ В БОТВИНЬЮ РАНЬШЕ КЛАЛИ ВАРЕНУЮ КРАПИВУ. В МАЕ–ИЮНЕ ОНА КАК РАЗ МОЛОДА И СВЕЖА

НИКАКИХ "ЕСЛИ"

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

ДО

ПОСЛЕ

ОЛЕГ МАРТЫНОВ

Возраст: 36 лет
Рост: 187 см
Вес до: 158 кг
Вес после: 98 кг
Стаж похудения*: 13 месяцев

В моей семье все довольно крупные, вот и я окончил школу с весом 120 кг. Дальше все шло по нарастающей. Малоподвижная учеба, малоподвижная работа, служебная машина с личным водителем — я носил одежду 68-го размера и не отказывал себе ни в чем. Плюс курил пачки по три в день. Мог не завтракать, не обедать, отъедался за ужином — и спать. И в какой-то момент осознал: проживу так лет до 60, не дольше, что, в общем-то, не входит в мои планы.

С трудом, но отказался от всего сладкого-жирного-мучного. Когда наступила зима, попросил водителя отвезти меня в лес, встал там на лыжи и пошел. Летом сел на велосипед, стал ходить в спортзал — и вот результат. Некоторые коллеги говорят, что раньше я выглядел солидно, а сейчас — едва ли. Но, по-моему, это называется не солидность, а просто распущенность.

Сегодня я уже могу себе позволить съесть все, что захочется, но любой кусок торта я всегда отрабатываю на следующий день в зале. Я не курю, размер моей одежды — 52-й.

Главное, что мне помогло, — это осознание, что жизнь нужно прожить качественно, не разрушая себя излишествами. Если бы у меня было две жизни, одну я потратил бы на гулянки, а вторую прожил бы, как сейчас. Но выбора нет, никаких "если". У меня немало друзей с очень хорошим достатком, но они тратят все свое время и деньги на восстановление здоровья. А я так не хочу.

Ты тоже смог избавиться от тонны лишнего жира? Расскажи о себе, будь примером для других. Присылай свою историю и фото "до" и "после" сюда: elementarno@imedia.ru. У тебя есть шанс выиграть удобную хлебопечь Gorenje BM1400E (на фото) с двумя отсеками для выпекания, а также стать чемпионом по итогам 2012 года и получить комплект из стиральной и сушильной машины Gorenje.

* Стаж похудения — время, прошедшее с момента возвращения человека в нормальный вес.

P.S. ТЫ БУДЕШЬ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ СЫТЫМ НА 90 МИНУТ ДОЛЬШЕ, ЕСЛИ ВЫПЬЕШЬ ЗА ЕДОЙ ОКОЛО 300 МЛ ЗЕЛЕНОГО ЧАЯ

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

СВЕЖЕГОЛОВЫЙ

Таблеточка анальгетика, конечно, спасает от головной боли. А что делать, когда лекарств под рукой нет?

Что у тебя с головой?

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ НАПРЯЖЕНИЯ (ГБН) Тупая, продолжительная, монотонная боль, нередко сосредоточенная где-то за лобной костью. Причиной чаще всего бывает стресс. Многочисленные исследования подтверждают, что различные техники релаксации на 50% снижают частоту появления ГБН.

МИГРЕНЬ В данном случае — сильная, пульсирующая боль, часто бывает с одной стороны головы, иногда сопровождается тошнотой. Причины — изменение режима сна, беспорядочный режим питания (когда ты то и дело пропускаешь завтрак/обед/ужин), продолжительные яркий свет либо очень громкие звуки. (Головная боль с похмелья — это как раз мигрень средней тяжести.)

Как унять боль

Без меры поедая болеутоляющее, ты делаешь себе только хуже. Ты снижаешь себе болевой порог, и глотаешь таблетки, лишь только кольнет. Поставь ограничение: не больше двух порций обезболивающего в неделю. Не хватает? Иди к врачу. Но прежде попробуй то, что предлагаем мы.

СПОСОБ №1

Лед

Старый добрый пакет со льдом сделает жизнь легче. Причина головной боли никуда не денется, но вот симптомы временно пройдут. Холод действует, как обычно: сосуды от него сужаются, приток крови уменьшается, воспаленные ткани и раздраженные нервные окончания не мучают тебя с прежней силой. Прикладывай лед там, где болит, на 10–15 минут каждый час.

СПОСОБ №2

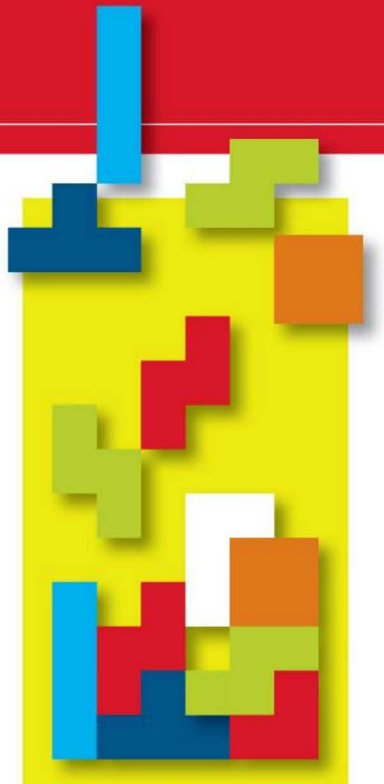
Йога

Информация от индийских (от каких же еще!) ученых: регулярные занятия йогой на 71% снижают частоту приступов ГБН, а также избавляют от спазмов височной мышцы, которые также приводят к головной боли. Начни хотя бы с простой позы дерева: это когда стопа одной ноги уперта в бедро другой, а руки ладонь в ладонь сложены у груди. Технику выполнения найдешь в сети по запросу "врикшасана".

СПОСОБ №3

Точки

А вот тайваньский ученый мир в один голос заявляет: панацея от хронической головной боли — акупунктура. Питер Годсби, директор центра по изучению головной боли при Калифорнийском университете, рассказывает, что многим его пациентам помогает простая техника: большим и указательным пальцами правой руки массируй мышцу между большим и указательным пальцами левой руки.



Поиграл? Послушай

Два незатруднительных способа обмануть стресс

- **Добрый тетрис**

Когда тебя что-то тревожит и вгоняет в пучину стресса, запусти в телефоне или на компьютере обычный тетрис. Доказано, что в ходе этой игры изменяется нейронная активность участков мозга, ответственных за память. И это парадоксальным образом отодвигает воспоминания о плохом на второй план.

- **Злая музыка**

Второй способ — надеть наушники, чтобы никого не потревожить своей терапией, и послушать какой-нибудь зубодробительный альбом. Это называется "очищение через негатив", и это научно описанный метод победить стресс. System of a Down или Rage Against the Machine — отличное лекарство!

P.S. РАЗ В МЕСЯЦ ВЫДЕЛЯЙ ОДИН ДЕНЬ ДЛЯ НИЧЕГОНЕДЕЛАНИЯ. СТРЕСС НЕ ЛЮБИТ ТАКИХ ШУТОК И ОТСТУПАЕТ В НЕДОУМЕНИИ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

МУТИ АЙС-ТИ

Простой рецепт необыкновенно вкусного и ароматного холодного чая для жаркого полудня.

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

6 пакетиков черного чая

½ кг порезанных дольками сладких персиков

Много льда

Что с этим делать

1 Вскипяти пол-литра воды и залей кипяток в заварочный чайник, где с нетерпением ждут своей участи пакетики. Заваривай их в течение 15 минут.

2 Тем временем забрось персики в блендер и преврати их в однородное пюре. Для верности перемалывай фрукты 90 секунд.

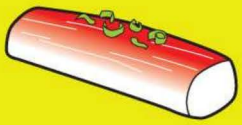
3 Возьми деревянную ложку и выжми чайные пакетики, хорошенько прессанув их о стенку чайника (можешь и обычной ложкой, но знатоки говорят, что металл портит вкус чая). Найди большую посудину (опять-таки не металлическую), перелей туда заварку, добавь 1 литр холодной воды и персиковое пюре. Хорошо перемешай и отправляй в холодильник на 45 минут.

4 Теперь жижу надо процедить через мелкое сито, а лучше через сложенную в несколько слоев марлю и перелить в красивый кувшин. Получившийся напиток может храниться в холодильнике до трех дней.

5 Готовый холодный чай разливай по высоким коктейльным бокалам, на две трети заполненным кубиками льда. Если момент требует чего-то более ароматного, добавь в айс-ти бурбон (в соотношении 1:4), будет самое то.

РОЛЛЫ ПО-МУЖСКИ

Оставь все эти аккуратные роллы кружочками и бамбуковые коврики для их закатывания искушенным суши-мастерам. Мы научим тебя делать нормальную брутальную японскую еду.



1. Начинка Выбирай что-нибудь, что вкусно и интересно жевать: крабовое мясо (сердитая замена — крабовые палочки), копченый лосось, свежие огурцы, авокадо. Сочетать одно с другим не запрещается. Все это тебе понадобится в кусках размером с ту же крабовую палку. Рис в идеале нужен специальный для суши и роллов (продается в больших гастрономах, можно заменить обычным круглозерным), способ приготовления прочитаешь на упаковке.

2. Оболочка Нори — водоросли, в которые заворачивают роллы, — продаются в сухих листах. Эти листы надо разрезать ножницами на четыре квадрата, каждый размером примерно с ладонь. Замачивать их в воде не нужно — они размякнут от риса.

3. Творчество Положи на ладонь кусок нори (глянцевой стороной вниз), другой рукой ухвати небольшую горсть сваренного риса и распредели его по водоросли от левого угла к правому. Сверху положи все остальное.

4. Последний штрих Аккуратно сожми кулак, чтобы запаковать ролл. Уголки нори при этом можешь скрепить несколькими зернышками риса, он слепит края получившегося конверта, как сургуч. Открытые края ролла макай в соевый соус и жуй с удовольствием.

P.S. МЫ ГОВОРИМ "СУШИ", А ГОРАЗДО БЛИЖЕ К ЯПОНСКОМУ ЯЗЫКУ ВАРИАНТ "СУСИ". "СУШИ" МЫ ЗАИМСТВОВАЛИ ИЗ АНГЛИЙСКОГО

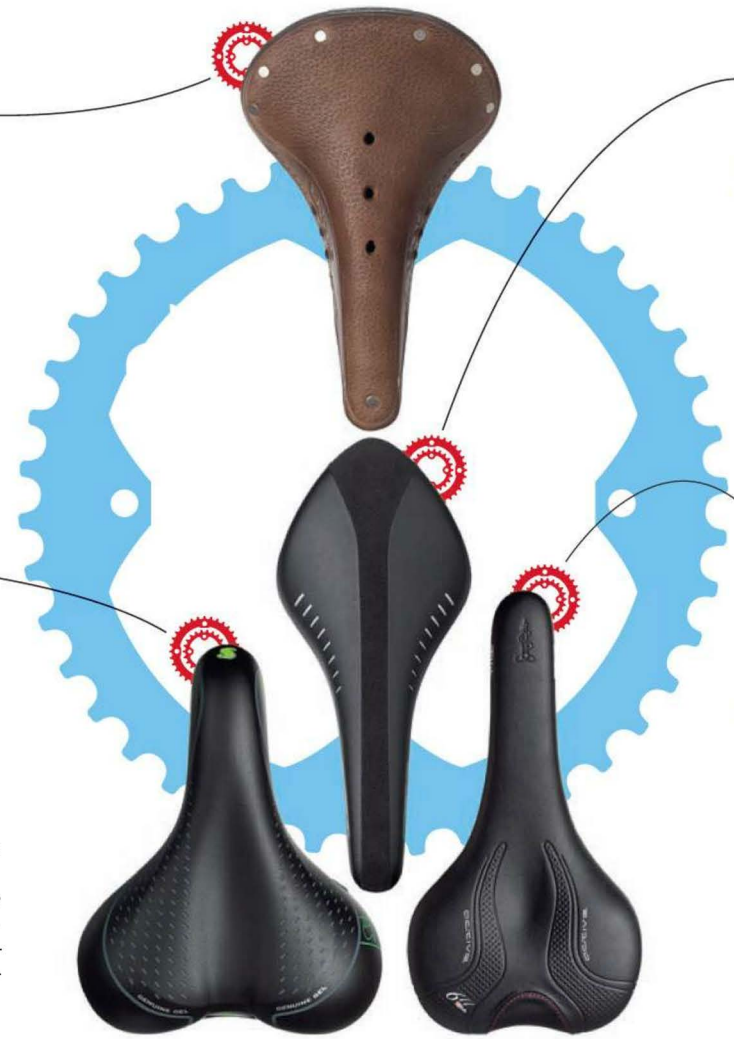
ФОТО: DIOMEDIA

КАК СЯДЕШЬ, ТАК И СЛЕЗЕШЬ

Неважно, ездишь ли ты на велосипеде только по выходным или каждый день на работу, — плохое велоседло может лишить тебя достоинства.

ТЕОРИЯ Ты когда-нибудь в конце долгой велопрогулки чувствовал, как немеет член? Вот это он — тревожный звоночек. Наши немецкие коллеги решили разобраться в проблеме, пригласили эксперта и поставили небольшой эксперимент, чтобы выяснить: велосипедное седло какой формы наименее опасно для твоих важных органов. "Во время поездки на велосипеде ты пережимаешь сосуды, которые снабжают кровью половые органы, — сообщил для начала Франк Зоммер, профессор из Гамбурга, специализирующийся на мужской репродуктивной системе. — Со временем это может сделать эрекцию непродолжительной и менее устойчивой. Не побоюсь заявить, что велосипедисты всех возрастных групп страдают от эректильной дисфункции вдвое чаще, чем приверженцы других видов спорта".

ПРАКТИКА "Неудачный дизайн седла действительно может стать причиной скорого нарушения эрекции", — говорит Зоммер. И чтобы проверить это утверждение, в Университетской клинике Гамбурга было протестировано четыре вида велосипедных сидений. Суть эксперимента — с помощью электродов проконтролировать изменение кровотока в пенисе подопытного при езде на велосипеде. В затее приняли участие двое здоровых мужчин, каждый из которых крутил педали по шесть минут по очереди на всех седлах. С интервалом в 5-10 секунд снимались показания датчиков кровотока. Усредненные для двух подопытных результаты эксперимента показывают, насколько каждое из проверенных седел снижает кровоток. Чем больше величина, тем выше риск возникновения импотенции.



РЕТРО

СНИЖЕНИЕ КРОВОТОКА: 55%
РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ ИМПОТЕНЦИИ: ПОВЫШЕН

Кожаное седло поразило довольно хорошим результатом. Оно не слишком мягкое, но и не дубовое, и не слишком узкое — хорошо поддерживает седалищную кость. Поэтому кровообращение нарушается не так сильно, как можно было бы ожидать.

ПРОГУЛОЧНОЕ

СНИЖЕНИЕ КРОВОТОКА: 65%
РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ ИМПОТЕНЦИИ: ЧРЕЗВЫЧАЙНО ВЫСОКИЙ

У мягких, наполненных гелем сидений есть неожиданный недостаток: когда на них садишься, упругий наполнитель под давлением в ответ сам сильно давит на сосуды — не спасает даже углубление посередине. Кровообращение серьезно нарушается. В ходе эксперимента кровоснабжение пениса в некоторые моменты ухудшалось аж на 80%.

ГОНОЧНОЕ

СНИЖЕНИЕ КРОВОТОКА: 65%
РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ ИМПОТЕНЦИИ: ОЧЕНЬ ВЫСОКИЙ

Седло гоночного велосипеда узкое — кости седалища лишь слегка опираются на него. В результате на промежность оказывается очень большое давление, кровоснабжение пениса нарушается.

ЭРГОНОМИЧНОЕ

СНИЖЕНИЕ КРОВОТОКА: 40%
РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ ИМПОТЕНЦИИ: НЕВЫСОКИЙ

Неплохо подогнано под размер седалищной кости среднестатистического мужчины, поэтому сидеть на нем удобнее всего. Благодаря выемке в центральной части кровоснабжение обследуемого органа нарушается незначительно — во время эксперимента показатель временами не превышал 20%.

ФОТО: WALTER FEY

P.S. ЕСЛИ ТЫ ЕЗДИШЬ НА ВЕЛОСИПЕДЕ МЕНЕЕ 3 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ, НИ О ЧЕМ НЕ БЕСПОКОЙСЯ, ГОВОРИТ ПРОФЕССОР ЗОММЕР

НЕ УВЕРЕН — НЕ ПОДНИМАЙ!

Чем отличается безопасная техника становой тяги от опасной и к чему ведет последняя.

Тренер постоянно говорит тебе: “Держать кор”, хотя на самом деле имеет в виду следующее: “Береги спину!” Именно кор, когда напряжен, предохраняет поясницу от травм и позволяет безопасно работать с очень большим весом. Главное — все делать правильно. Рассказывает эксперт американского MH Билл Хартман.

ПРАВИЛЬНО

1. ВТЯНИ ЖИВОТ

Большинство упражнений со штангой задействуют мышцы кора, и становая тяга не исключение. Перед тем как оторвать снаряд от пола, напряги мышцы живота, словно ждешь удара под дых (втягивать его необязательно). Одновременно с этим подними плечи как можно выше, а таз опусти как можно ниже. В таком положении поясничный отдел позвоночника будет надежно зафиксирован и не окажется ни округленным, ни слишком прогнутым.

2. ОТПУСТИ РУКИ

Уже в исходном положении постарайся как можно сильнее вытянуть руки вниз. Для этого разведи лопатки и чуть округли верх спины. Благодаря этому ты значительно снизишь нагрузку на наиболее уязвимый поясничный отдел: при вытянутых руках плечи окажутся еще выше, а наклон вперед станет менее заметен, и это снизит величину вращательного момента в пояснице.

3. НАПРЯГИ ЯГОДИЦЫ

Сокращение ягодиц сохраняет от перенапряжения пространство между поясничным отделом позвоночника и крестцом. Кроме того, вовремя включившиеся ягодицы предотвращают переразгибание позвоночника в конечной точке подъема штанги. Начни напрягать ягодицы в момент движения таза вперед — сразу же после того, как гриф пройдет уровень коленей.

НЕПРАВИЛЬНО

1. КРУГЛАЯ ПОЯСНИЦА

Как ты уже знаешь, поясничный — один из наиболее травмируемых отделов позвоночника. При подъеме большого веса многие слишком высоко задирают таз, что не позволяет зафиксировать поясницу. И во время выпрямления спины из такого положения передние и задние части межпозвоночных дисков получают чрезмерную и неравномерную нагрузку — вот так неразумные атлеты и получают протрузии и межпозвонковые грыжи.

2. ПЛЕЧЕВЫЕ СУСТАВЫ ВПЕРЕДИ ГРИФА

Поданные за линию грифа плечи хороши, только когда ты собираешься сделать подъем на грудь или рывок. При выполнении становой тяги необходимо держать плечи даже не над грифом, а слегка перед ним. Тогда наклон корпуса будет минимален и поясница не получит избыточной перегрузки. И так будет легче понять, что штангу на самом деле нужно тянуть не вверх, а назад и вверх, вдоль ног.

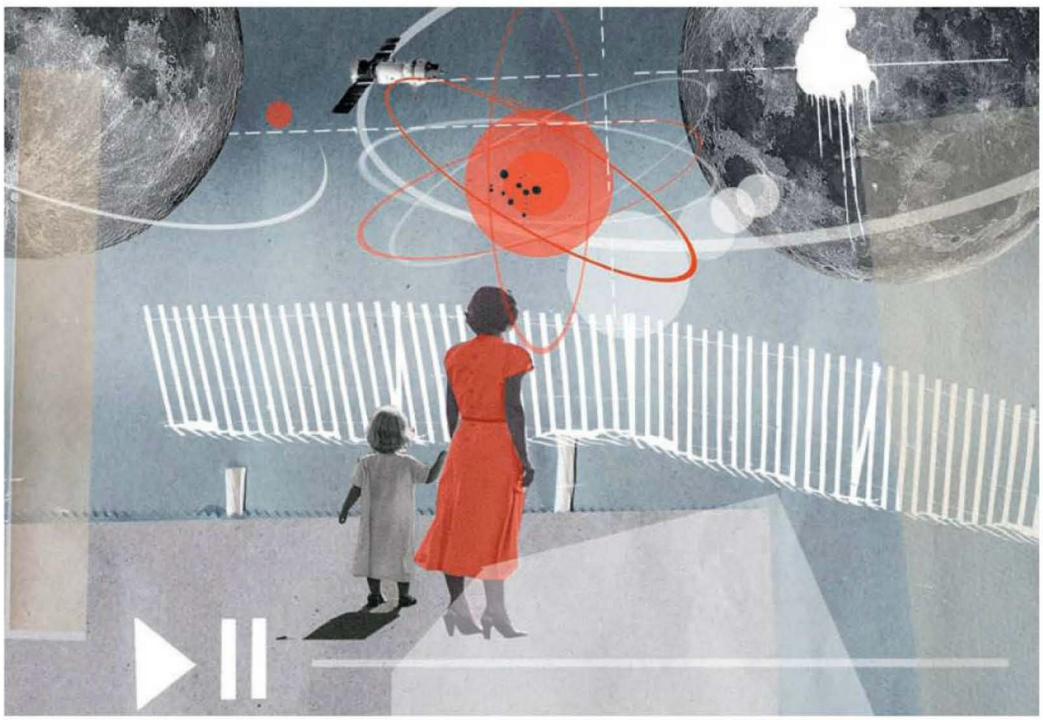
3. ПЕРЕРАЗГИБАНИЕ В ПОЯСНИЦЕ

Не нужно подражать соревнующимся пауэрлифтерам и гротескно отводить плечи назад. Во-первых, вокруг тебя нет никаких судей, а во-вторых, пауэрлифтеры не отгибаются, а отводят назад плечи, фиксируя вес. Делай и ты то же самое, не забывая напрягать ягодицы и вовремя тормозить разгибание поясницы.

P.S. РЫВОК И ТОЛЧОК ШТАНГИ (А РАНЬШЕ И ЖИМ) ПРИСУТСТВУЮТ В СОВРЕМЕННЫХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ С НАЧАЛА — С 1896 ГОДА

ФОТО: LUCAS ZAREBINSKI, BETH BISCHOFF

12 ИСЧЕЗНУВШИХ ВЕЩЕЙ И ЯВЛЕНИЙ, КОТОРЫХ НАМ ИСКРЕННЕ ЖАЛЬ



1. КОРОТКИЕ ФИЛЬМЫ “Операция “Ы”...” длилась 1 час 36 минут. “Рэмбо: Первая кровь” — на минуту дольше. Теперь мы радуемся, если фильм идет хотя бы меньше трех часов. Собрался вечером в кино — больше ничего не планируй.

2 Костюмы и галстуки Не так давно костюм был главной и единственной одеждой мужчины на работе, в клубе и в булочной. Во-первых, никаких проблем из серии “что надеть”. Во-вторых, трудно найти мужчину, которому бы не шла пара “пиджак + брюки”.

3. БАНАНЫ Тебе не кажется, что в детстве эти желтые плоды были более сладкими и ароматными? Так и было. Тогда мы ели сорт “гро-мишель”. Сейчас он полностью уничтожен вредными грибками, и нам приходится пробавляться сортом “кавендиш” — впрочем, и у него есть все шансы повторить судьбу “гро-мишель”. Возможно, скоро бананы мы будем видеть только на картинках.

4 Счетчик в такси Помогающий избежать унылой торговли через приоткрытое пассажирское окно и нытья: “А ты не говорил, что за угол завернуть, — добавить сотню надо!”

5. КИНОРЕЖИССЕР СТАНИСЛАВ ГОВОРУХИН

6 Космическая романтика Где они, обещанные луна-парки на Луне и марсиане на Марсе? Из подростковой мечты космос превратился в свалку для метеоспутников. Которые все равно врут.

7. ПРОЗРАЧНЫЕ ЗАБОРЫ НА ДАЧАХ Если уж так необходимо огораживаться от окружающего мира, почему это нужно делать крашенными дрянной краской железными листами трехметровой высоты?

8. ДЕТСТВО БЕЗ ИНТЕРНЕТА

9. СТАРЫЕ ПРАВИЛА “ФОРМУЛЫ-1” Эй, хватит уже зажимать возможности болидов требованиями технических регламентов! Какие 1,6? Очнитесь! Давайте нам на старт старых добрых монстров с неограниченной мощностью и ручными коробками передач. Вот это были мужские гонки!

10. РОЛИКИ НА YOUTUBE БЕЗ РЕКЛАМЫ

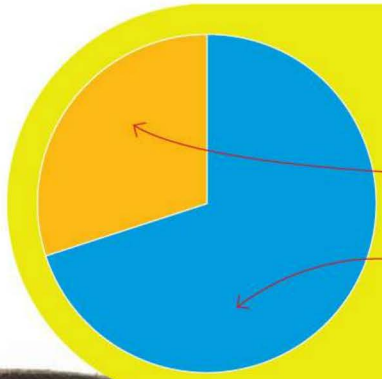
11. САША ГРЕЙ Военные тоже рано выходят на пенсию, но их в этом мире навалом, а Саша одна.

12 Времена, когда не было чая в пакетиках Люди покупали нормальные фаянсовые чайники, ополаскивали их кипятком, засыпали туда листовой чай и накрывали чайник ватной куклой. А не пили на бегу мутный настой из мусора, бумажки и веревочки. Даже обзаведясь приличным чаем, современный человек засовывает его либо в стеклянный пресс, либо в железную ложку-прищепку, получая на выходе бурду.

P.S. НАСТОЯЩЕЕ ИМЯ САШИ ГРЕЙ — МАРИНА ЭНН ХЭНЦИС. А ЕЩЕ ОНА ДЕЛАЕТ ОЧЕНЬ СТРАННУЮ МУЗЫКУ С ПРОЕКТОМ ATELECINE

ПРО КНУТЫ, ПРО ПРЯНИКИ

Все мы помним и любим слова Тараса Бульбы: "Я тебя породил, я тебя и убью!" Но как доходит до дела, задумываешься: полезно ли это — лупить детей? Или лучше без рукоприкладства?



МОЖНО ЛИ БИТЬ ДЕТЕЙ В ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ ЦЕЛЯХ?

30% Да. Они иначе не понимают

70% Нет. Нормальные родители обходятся без рук

Источник: опрос на сайте MHealth.ru, 3077 респондентов

"Воспитай детей в запретах и найдешь в них покой и благословение. Понапрасну не смейся, играя с ним: в малом послабишь — в большом пострадаешь скорбя, и в будущем словно занозы вгонишь в душу свою. Так не дай ему воли в юности, но пройдись по ребрам его, пока он растет, и тогда, возмужав, не провинится перед тобой и не станет тебе досадой и болезнью души".

Домострой

"Условный плюс физического наказания один: в данную минуту эта мера подействует на ребенка и он, возможно, выполнит требование родителя. Но физическое наказание не поможет устранить проблему, которая вызывает нежелательное поведение ребенка. У такого воздействия очень кратковременный эффект, а родители после рукоприкладства часто сами чувствуют вину и раздражение по отношению к себе же. Дети быстро привыкают к наказанию и потом просто не обращают на него внимания либо вырабатывают способы противодействия: "А я все равно буду делать по-своему". Если чувствуешь, что очень хочется врезать ребенку, — уйди на минуту, если есть возможность, или просто отвернись, глубоко вдохни. Не бей его".

Елена Черняева, семейный психолог

13%

ОПРОШЕННЫХ РОССИЯН УВЕРЕНЫ, ЧТО НАСИЛИЕ В ОТНОШЕНИИ ДЕТЕЙ В РОССИЙСКИХ СЕМЬЯХ — ОДНА ИЗ ТЕХ ВАЖНЫХ СОЦИАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ, КОТОРЫЕ "ДОЛЖНЫ СЕГОДНЯ НАХОДИТЬСЯ В ФОКУСЕ ОБЩЕСТВЕННОГО ВНИМАНИЯ".

ВЦИОМ, 2011

Мюррей Штраус, профессор Университета Нью-Гэмпшира, сообщает: у детей, которых дома постоянно бьют (шлепают, пичкают подзатыльниками), уровень IQ ниже, чем у тех, кого не бьют. Основой для таких выводов послужило следующее исследование: 806 детей в возрасте от 2 до 4 лет и 704 ребенка от 5 до 9 лет прошли стандартный IQ-тест, а через четыре года повторили эту процедуру. При повторном тесте в первой группе уровень IQ у детей, которых в семье не били, был в среднем на 5 пунктов выше. Во второй группе та же разница составила 2,8 пункта.

Phys.org

"Родители (один из них) могут быть лишены родительских прав, если они... жестоко обращаются с детьми, в том числе осуществляют физическое или психическое насилие над ними".

Ст. 69 Семейного кодекса РФ

"Бывают случаи, когда ребенок заигрывается до истерического состояния, вообще не реагирует на слова родителей. В такой ситуации хороший шлепок поможет донести до него родительский призыв, вернет его в реальность. Однако и в этой ситуации бить человека необязательно. Бывает достаточно сильно и уверенно одернуть ребенка за руку, а еще лучше — обездвижить его на время: посадить к себе на колени, крепко обхватить руками и не выпускать какое-то время. Он отдышится, успокоится, начнет слушать".

Мария Еженкина, психолог

P.S. 95% ФРАНЦУЗОВ СООБЩИЛИ, ЧТО В ДЕТСТВЕ ИМ ДОСТАВАЛОСЬ ОТ РОДИТЕЛЕЙ, 65% УВЕРЕНЫ, ЧТО ЭТО БЫЛО ОПРАВДАННО

ФОТО: LEGION-MEDIA

Не забудь в этом месяце...

послушать

31 МАЯ И 1 ИЮНЯ

The Prodigy

Москва, Stadium.Live

Главные панки от электронной музыки, кумиры подросшей молодежи — в этом году The Prodigy выпускают долгожданный новый альбом. Что-нибудь свежее на концерте наверняка прозвучит, но будут и старые добрые "пролежни". Как без них?

4 И 5 ИЮНЯ

Limp Bizkit

Москва, Stadium.Live

В прошлом году короли nu metal вернулись в "золотом составе" и выпустили альбом Gold Cobra, разошедшийся по миру дикими тиражами. Надеваем красные бейсболки и разминаемся — стейдж-дайвинг гарантирован.

11 ИЮНЯ

The Cure

Москва, аэродром Тушино

В рамках двухдневного рок-фестиваля "Максидром" произойдет то, что, возможно, станет главным музыкальным событием года, — в России выступит группа The Cure. Десятки тысяч людей ждали этого момента много лет и вот дождались. Даже не верится.

посмотреть

С 7 ИЮНЯ*

"Харакири 3D"

Новый фильм Такаси Миикэ, который много лет подряд снимает по несколько фильмов в год, причем каждый следующий безумнее предыдущего. На этот раз — XVII век, самураи, харакири, и все это — в трех измерениях.

С 14 ИЮНЯ

"Космополис"

Сутки на Манхэттене в компании 28-летнего миллиардера, который изменит жене, подвергнется нападению и потеряет состояние. Возвращение великого канадца Дэвида Кроненберга в жанр, который его и прославил. Будет жестко.

С 28 ИЮНЯ

"Авраам Линкольн: Охотник на вампиров"

"Тим Бертон представляет фильм Тимура Бекмамбетова" — в этом уже есть интрига. А тут еще и сюжет: Авраам Линкольн (да-да, тот самый) объявляет войну вампирам, убившим его мать. Сейчас прольется чья-то кровь.

** Кинопрокатные компании могут изменить дату выхода фильма и его название. Следи за киноафишей.*

Пробежать

20 МАЯ

Благотворительный марафон "Лужники"

Москва, Лужники

Нью-Йорк, Париж, Лондон, Токио бегают в благотворительных целях давно и успешно. В этом году стартует и Москва — под лозунгом "Бег против инсульта". Трасса будет повторять олимпийскую марафонскую дистанцию 1980 года, но бежать все 42 км 195 м необязательно: можно выбрать 10 км, 5 км либо 2012 м. Подробная информация, регистрация и размер взноса (это как раз благотворительная составляющая) — на сайте marafon-luzhniki.ru.

2 ИЮНЯ

Men's Health Urbanathlon & Festival

Москва, Воробьевы горы

14 км пересеченной местности, 6 искусственных препятствий, 300 команд, 300 тыс. руб. призового фонда — так выглядит Urbanathlon 2012 года. На этот раз трасса будет чуть полегче, чем раньше, так что ни спецэкипировки, ни спецподготовки не потребуется. Старт в 14.00 от Дворца пионеров (ул. Косыгина, 17). Зарегистрировать команду и найти ответы на организационные вопросы можно на сайте www.mhua.ru. Количество участников ограничено 300 командами, так что не опоздай!

поиграть

Max Payne 3

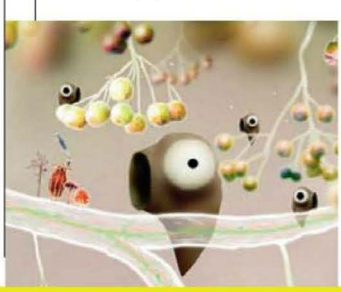
Платформа: PC, PlayStation, Xbox

Завязка третьей части прославленного шутера такова: с момента последней передряги прошло 8 лет, Макс Пэйн больше не работает в полиции, а проводит дни в компании обезболивающего и алкоголя. Но тут подворачивается работенка — охранять семью торговца недвижимостью в Бразилии. Ну и все: кровь, стрельба и графика невиданного кинематографического качества. Добро пожаловать в Сан-Паулу!

Botanicula

Платформа: PC

Botanicula — преемник и последователь очень самобытно и красиво отрисованных квестов "Саморост" и "Машинариум". Место действия — огромное дерево, захваченное какими-то паразитами. В главных ролях — пятеро симпатичных персонажей (включая последнее семечко этого самого дерева), которым предстоит добраться от верхушки до корней, а это ни много ни мало 150 игровых сцен. Успокаивающее времяпрепровождение после шумной командировки в Сан-Паулу.

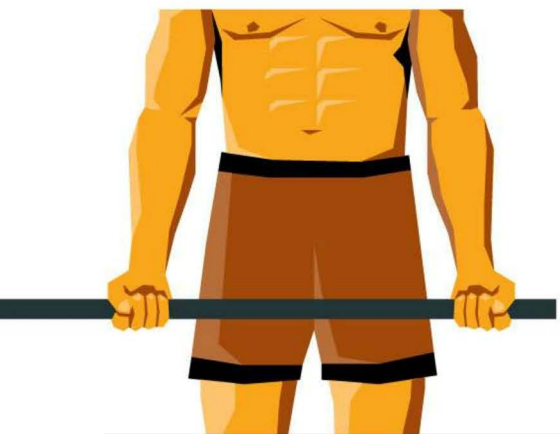


P.S. НА БРИТАНСКОМ DOWNLOAD FESTIVAL (8–10 ИЮНЯ) METALLICA ЦЕЛИКОМ СЫГРАЕТ ЗНАМЕНИТЫЙ BLACK ALBUM. РВАНЕШЬ?

6 ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

460

КГ ПОДНЯЛ В СТАНОВОЙ ТЯГЕ ИРЛАНДЕЦ БЕНЕДИКТ МАГНУССОН, СЕГОДНЯ ЭТО МИРОВОЙ РЕКОРД. ПРАВИЛЬНАЯ ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ СТАНОВОЙ ТЯГИ С ЛЮБЫМ ВЕСОМ — НА СТР. 66



RHODOPHYTA

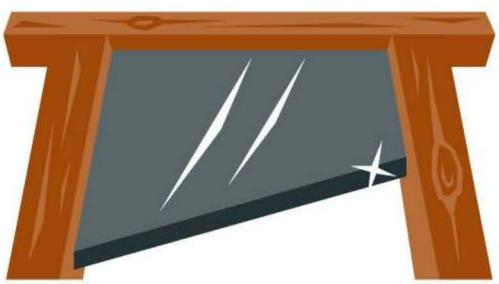
ОНИ ЖЕ КРАСНЫЕ ВОДОРОСЛИ, ОНИ ЖЕ НОРИ — ТИПИЧНАЯ ОБМОТКА ДЛЯ ЯПОНСКИХ РОЛЛОВ С РИСОМ И РЫБОЙ. ЭТИ ВОДОРОСЛИ БОГАТЫ КАЛИЕМ, КАЛЬЦИЕМ, КЛЕТЧАТКОЙ, ВИТАМИНОМ С. РЕЦЕПТ ПРОСТЫХ МУЖСКИХ РОЛЛОВ — НА СТР. 62

50

КМ/Ч — МАКСИМАЛЬНАЯ СКОРОСТЬ ОБЫЧНОЙ ДЛЯ БОЛЬШИНСТВА КАРТОДРОМОВ 9-СИЛЬНОЙ МАШИНКИ. НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ТЕМ, КТО ХОЧЕТ СТАТЬ ПОБЕДИТЕЛЕМ ЗАЕЗДА, — НА СТР. 55

МИГРЕНЬ

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, ПРИШЕДШАЯ К НАМ ИЗ ФРАНЦУЗСКОГО ЯЗЫКА. ФРАНЦУЗСКОЕ MIGRAINE В СВОЮ ОЧЕРЕДЬ РОДИЛОСЬ ИЗ ГРЕЧЕСКОГО ἡμικρανία (“ИМИКРАНИЯ”), ЧТО БУКВАЛЬНО ОЗНАЧАЕТ “ПОЛОВИНА ЧЕРЕПА”. 3 СПОСОБА ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ БЕЗ ТАБЛЕТОК — НА СТР. 60



35 000

ЛЕТ, И НИКАК НЕ МЕНЬШЕ, КАМЕННОМУ ТОПОРУ С ЗАОСТРЕННЫМ КРАЕМ, КОТОРЫЙ ПОПАЛСЯ АВСТРАЛИЙСКИМ АРХЕОЛОГАМ В 2010 ГОДУ. ЭТО СТАРЕЙШАЯ НАХОДКА ТАКОГО РОДА. РАССКАЗ О ТОМ, КАК ПОБРИТЬСЯ СОВРЕМЕННЫМ МЕТАЛЛИЧЕСКИМ ТОПОРОМ, ИЩИ НА СТР. 54

80%

НА СТОЛЬКО УХУДШАЕТСЯ КРОВОСНАБЖЕНИЕ МУЖСКОГО ПОЛОВОГО ОРГАНА ВО ВРЕМЯ ЕЗДЫ НА ВЕЛОСИПЕДЕ С НЕПРАВИЛЬНО ВЫБРАННЫМ СЕДЛОМ. ПОДРОБНЕЕ ОБ ЭТОМ УЖАСЕ — НА СТР. 64

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

ВНУТРЕННЯЯ УГРОЗА

Мой мозг убивает меня всю мою жизнь. Теперь я пробую договориться с ним.

ТЕКСТ: ДЖОНАТАН ЭЙМС

СКОЛЬКО СЕБЯ ПОМНЮ, я страдал от, как я это называю, "ментального самоубийства", или ментацида. Если объяснять совсем просто, мой мозг атакует сам себя потоком негативных мыслей. Ты можешь назвать это неврозом, но ментацид так же похож на невроз, как гангрена — на небольшой насморк.

Не знаю, почему именно я получил от судьбы этот подарок. Каждый, кто коллекционирует свои страхи и склонен к нарциссизму — а это почти любой представитель среднего класса, — способен довести себя до клинической формы ментацида. Я говорю "клинической", потому что такое состояние рано или поздно (скорее рано) приведет тебя в больницу. Это еще одно доказательство связи душевного и физического здоровья. Хотя, впрочем, это и не удивительно, учитывая, что наше тело связано с сознанием посредством внутренней змеи из нервов — спинного мозга.

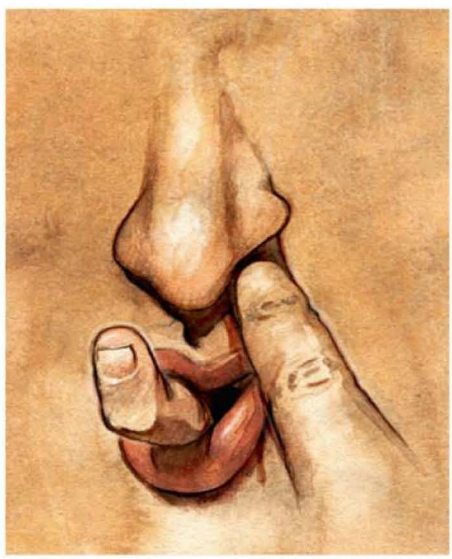
ИЛЛЮСТРАЦИИ: МИХАИЛ ВЫРЦЕВ/BANG BANG

ВСЯ ЭТА КАТАВАСИЯ С МОИМ МЕНТАЦИДОМ началась еще в третьем классе общеобразовательной школы. Тогда я так волновался за свою успеваемость, что у меня начались спазмы спины (ты когда-нибудь слышал про спинные спазмы у третьеклассника?). Мне пришлось носить корсет. А затем отец заставил меня вступить в отряд скаутов. Ночевки в лесу, уроки вязания узлов, песни у костра — и все это в дополнение к неслабой учебной нагрузке (я стремился быть круглым отличником, но особенно налегал на правописание). В общем, от переживаний у меня левое яичко втянулось в брюшную полость. Я слышал, что на фронтах Первой мировой врачи фиксировали множество случаев, когда у солдат в окопах при сильной бомбежке втягивались яички; я думаю, что наше тело таким образом защищает их. Только я не был солдатом — я был испуганным восьмилетним мальчиком в корсете и без одного яичка.

В седьмом классе я уверил себя, что у меня непропорционально большой нос. Я проводил долгие часы в ванной комнате, разглядывая нос со всех сторон с помощью конструкции из ручного зеркальца и большого зеркала на стене. Я тщетно пытался найти хоть один угол зрения, при котором нос не смотрелся бы настолько ужасно. В школе из опасения, что сидящая за мной девочка увидит, как чудовищен мой нос, я никогда не поворачивался к ней в профиль. Я всегда разворачивался всем телом, как можно быстрее, полагая так: вид анфас — самое лучшее, что может быть в случае моего Сирано-подобного придатка. Не хороший вид, а просто лучший из возможных.

Эта навязчивая идея привела к тому, что я стал часто трогать свой нос и ковыряться в нем. Однажды я смотрел футбольный матч и залез пальцем в ноздрю так глубоко, что проткнул какой-то сосуд — кровь залила все вокруг. Меня отвезли в больницу, где врач прижег внутренности моей ноздри. "Впервые вижу человека, который чуть не убил себя, ковыряя в носу", — сказал он.

И это был не единственный раз, когда ментацид поставил меня на край гибели. За последние четыре года школы я ни разу не испражнялся в школьном туалете. Мои страхи и мысли, связанные с этим актом — именно в этом месте, — слишком утомительны, чтобы приводить их тут, но их было достаточно, чтобы я однажды без разрешения сбежал домой покакать. Обратно я летел, как на крыльях, чувствуя себя абсолютно счастливым после освобождения кишечника, — и въехал в дерево на скорости 80 км/ч. Папин Dodge Omni, на котором мне всего лишь разрешили покататься, пришлось списать на металлолом. Да, я опять чуть не убил себя. Но, по крайней мере, мне не пришлось пользоваться школьным сортиром!



МЕНЯ ОТВЕЗЛИ В БОЛЬНИЦУ, ГДЕ ВРАЧ ПРИЖЕГ ВНУТРЕННОСТИ МОЕЙ НОЗДРИ. "ВПЕРВЫЕ ВИЖУ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ ЧУТЬ НЕ УБИЛ СЕБЯ, КОВЫРЯЯ В НОСУ", — СКАЗАЛ ОН

В КОЛЛЕДЖЕ МЕНЯ СРАЗИЛО НАПОВАЛ подозрение, что мои волосы редеют. Жизнь на долгие годы оказалась отравлена страхом облысеть. К двадцати восьми я был похож на престарелого итальяшку-официанта, который часами раскладывает на башке свои три волосинки, стараясь прикрыть залысину. Я попробовал втирать разрекламированный Regaine, но в какой-то момент в пьяном приливе отчаяния вылил на голову весь запас этого средства. Хотя я вроде бы хотел получить быстрый результат, но подсознательно, наверное, пытался добиться передозировки, чтобы отвлечь себя от мыслей об облысении. Конечно, передозировка не сработала ни в каком смысле, а благодаря своей лени и ментациду я не мог заниматься чем-то длительное время, поэтому отказался от "Регейна" вообще. Теперь, если вы увидите меня на фото, — я всегда в шапочке. Вязаной такой.

После тридцати меня мучило мое плачевное финансовое положение. Кредиты сводили с ума, и в качестве решения я постоянно заводил новые карточки, чтобы погашать долги по старым. Я стал для себя своим собственным Мавроди. Чтобы выпутаться из этой "пирамиды", мне потребовалось 15 лет.

Худо-бедно, но вот так я и дожил до сегодняшних дней. Недавно я где-то прочел (кажется, на коробке пакетированного чая), что жизнь — это иллюзия. Я просто схватился за эту мысль и начал ее восторженно обдумывать. Раз вся жизнь — иллюзия, то мы в силах представить ее себе хорошей. В смысле, хорошей иллюзией.

То, что происходит у меня в голове, весь этот ментацид — все нереально и не имеет отношения к жизни. И потому я должен заставить свой мозг заткнуться. Я должен настроить себя на позитивный лад. В конце концов, сегодня у меня два яичка и нет долгов по кредиткам. Волос, правда, не прибавилось, и в носу я все еще люблю поковырять, но, пока я не забываю стричь ногти, с этим особых проблем нет. И если это не хорошая иллюзия, то я не знаю, что будет хорошей.

Правда, все чаще гложет мысль — а я не выгляжу по-дурацки в этой своей вязаной шапочке?

МН: Джонатан Эймс — писатель, автор восьми романов. Он также автор идеи и исполнительный продюсер сериала "Смертельно скучающий" (Bored to Death) на телеканале HBO. ■

80 Пропитание
Как не получить передозировку едой. Готовим дозу на день

82 Спорт
Говорит и показывает кикбоксер Бату Хасиков

86 Знание
Отвлекись и пройди тест на внимательность

90 Форма
Куда бежать? Мировые столицы урбанатлона

Ты познакомился с...

УЧИТЕЛЬНИЦЕЙ

Пять баллов!

Мы продолжаем серию материалов о девушках разных профессий и о том, чего от них ждать после знакомства (см. Men's Health за январь и март). Сегодня в твоих руках — учебное пособие, которое поможет освоить такой интересный предмет, как школьная учительница.

ТЕКСТ: АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ

ВВЕДЕНИЕ В ПРЕПОДОВЕДЕНИЕ

Дидактические материалы в восьми параграфах

§1 С точки зрения современного здравого смысла, молодая женщина может работать учительницей по нескольким причинам:

а) она самоотверженный энтузиаст;

б) ее кто-то хорошо обеспечивает, и поэтому она может себе позволить работать в свое удовольствие;

в) ее ребенок учится в этой самой школе, и главное для нее — чтобы он был под присмотром;

г) она только что окончила вуз и решила перекантоваться таким образом, пока не подвернется что-нибудь более стоящее, — на школу и школьников ей по большому счету наплевать.

Будь готов к любому из этих сценариев.

§2 В каком-то смысле перед тобой — редкая птица: молодых учительниц в наших школах мало. Приманить их нечем: молодой специалист, например, в Подмосковье может рассчитывать на зарплату 12-13 тысяч рублей (это включая всевозможные надбавки за классное руководство, проверку тетрадей и проч.). Есть еще, правда, так называемые подъемные: если выпускник педвуза в год его окончания приступает к работе учителем в муниципальной школе, ему полагается единовременная выплата. Если верить обещаниям, опубликованным в "Российской газете", в 2012 году это порядка 28 тысяч рублей в том же Подмосковье.

§3 В педагогических вузах, к слову, недобор студентов, особенно на естественно-научных факультетах — мало кто хочет быть учителем физики, химии, биологии, математики. Чаще встречающийся в природе экземпляр — молодая учительница иностранного языка, у этих более прибыльная профессия. Нередко "англичанки" приходят работать в школу только для того, чтобы набрать себе там учеников для частных уроков. Репетиторство вообще второй (а то и первый) хлеб для многих учителей, так что домой к твоей новой подруге, возможно, будут приходить чужие дети.

§4 Если твоему взору уже рисуется бесперспективная неудачница, то мы рады сообщить, что не все пасмурно в учительской жизни. Так, у нее отпуск — 56 календарных дней и всегда летом: либо июнь-июль, либо июль-август. И еще 30 дней каникул, тремя порциями рассыпанных по учебному году. Предполагается, что в эти дни нужно заниматься "кабинетной работой", но урвать время для короткого отдыха всегда можно. А еще, если она прилежно училась, ты сможешь гордиться спутницей с грамотной, хорошо поставленной речью и красивым почерком. Правда, придется соответствовать: за ошибки в эсэмэсках и прочей переписке твоя оценка в четверти точно снизится.

ФОТО: PICDESK

НИКОГДА ЕЙ НЕ ДАРИ:

Конфеты в коробках, дешевые парфюмерные наборы, вазы, гладиолусы, наборы столовых приборов, настенные часы, картины из янтаря

В общем, все то, что обычно несут учителям благодарные и просто хитрые родители.

А ЛУЧШЕ ПОДАРИ:

Хороший крем для рук

Фыркать и усмехаться будешь потом, а пока послушай: мел и доски в 99% школ никто не отменял, а от мела, если ты не знал, кожа становится очень сухой и даже трескается. Твой подарок как минимум продемонстрирует понимание ситуации и неподдельную заботу.

Пять баллов!

5 ФАКТОВ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ РАЗГОВОРА

1

В 2010 году 30 яйцеобразных роботов-учителей начали преподавать английский язык в начальных классах нескольких южнокорейских школ. Вместо головы у агрегата — дисплей, с которого на детей смотрит лицо европейской девушки, он умеет передвигаться, читать книги и зачем-то танцевать. Назвать этих роботов самостоятельными нельзя, ими управляют живущие на Филиппинах учителя английского языка. Живые корейские учителя обходятся намного дороже.

2

В 2005 году на симпозиуме "Российская молодежь: в будущее — без риска" были озвучены следующие цифры: более 70% учителей страдают неврологическими и даже психическими отклонениями. Дело не в России, а в специфике профессии: по данным Британской ассоциации преподавателей, половина учителей в этой стране сталкивается с психическими проблемами "из-за постоянно ухудшающегося поведения учеников".

3

"Никакой врожденной грамотности не существует, это миф, а сама по себе грамотность формируется тремя факторами. Первый — зрительная память. Второй — механическая память (рука запоминает, как слово пишется). И третий — знание правил. У тех, кто много читает и пишет, все виды памяти срабатывают механически, они не отдают себе отчета в этом и полагают, что грамотны от рождения". Дмитрий Быков, "Пропавшая грамота" ("Огонек" №48, 2005 г.).

4

Забитый богом учитель химии, отец старшеклассника и еще не родившейся девочки, падает в обморок и попадает в больницу, где ему ставят диагноз: рак легких. Чтобы обеспечить семье будущее после своей смерти, он находит напарника и начинает варить метамфетамин. Такова завязка сериала "Во все тяжкие", который в 2010-м и 2011-м получил в США премию "Сатурн" как лучший сериал для кабельного ТВ. Вышло уже четыре сезона, в июле — премьера пятого.

5

В 2009 году международная Организация экономического сотрудничества и развития обнародовала результаты гигантского исследования образовательных достижений учащихся (в нем приняли участие 470 тыс. 15-летних подростков из разных стран). Цель — выяснить, в каком из индустриально развитых государств лучшая система образования. И вот результат: на первом месте Южная Корея. На втором и третьем — Финляндия и Сингапур. Россия в списке стран — на 39-м, между Дубаем и Чили.

§5 Не пугайся, если в какой-нибудь из вечеров она ни с того ни с сего не захочет с тобой разговаривать. Вот ты — когда ты последний раз без умолку вещал в продолжение 45 минут? Причем так, чтобы тебя услышали и поняли полтора десятка балбесов? И так шесть раз подряд — в течение шести уроков? В общем, предупреждаем: бывает, учительница так устает, что ей просто лень раскрывать рот. Тут ничего личного, и тебе придется это принять. Кстати, проблема с голосовыми связками — сестра ее профессии. Сюда же добавим риск заработать варикозное расширение вен (много стоит у доски) и часто рваные колготки (виновата старая школьная мебель).

§6 Сколько у тебя было учителей-мужчин, кроме трудовика Бориса Порфирьича и физрука Вячеслава Палыча? С тех пор ситуация не изменилась, так что, сытая по горло женским коллективом со всеми его склоками и заточенными друг на друга ногтями, твоя новая знакомая будет искренне наслаждаться мужским обществом. Но иногда твоя компания должна быть очень тихой: ты, наверное, не представляешь, что такое перемена (особенно большая), когда все вокруг только и делают, что орут. От громких звуков хочется отдохнуть.

§7 Если ты вдруг не в курсе, то знай: как характер человека предопределяет выбор профессии, так и требования профессии постепенно становятся чертами характера. Учительницы со временем привыкают все контролировать: в школе она проверяет сменку, дневник, домашнее задание — дома она проверяет, вынес ли ты мусор, надел ли теплые носки, вернулся ли вовремя с работы. В ее манере делать замечания и поучать. И пусть тебя не удивляет ее высокомерие: она же самая умная в классе — и за пределами школы она тоже иногда априори мнит себя высшим разумом.

§8 И последнее: три буквы, которыми можно расшевелить любого вдумчивого педагога, — это ЕГЭ. Полистай прессу, почитай учительские форумы, чтобы составить свое мнение об этой непростой штуке. Поверь, минимальное знание важных образовательных вопросов произведет на нее такое же впечатление, как отпетый троечник, подготовивший блестящий ответ на пятерку. ■

ХОЧЕШЬ В КИНО? ТОГДА ИДЕМ КО МНЕ...

Куда пригласить девушку на свидание? Конечно же, в кинотеатр. Домашний кинотеатр. Компания Epson — один из лидеров проекционного рынка — позаботилась о том, чтобы создать "кинотеатр мечты" у себя дома стало максимально просто.

Задумывался ли ты, сколько времени проводишь за просмотром кино, TV-программ, спортивных трансляций? А если посчитать еще и компьютерные игры? Могут накопиться годы. А теперь представь, что все это время ты облучаешься. Излучение от телевизоров, плазменных и ЖК-панелей, направленное прямо в глаза, – не самая полезная штука. А ведь на носу лето с его чемпионатом Европы по футболу, Олимпиадой, кинопремьерами и релизами давно ожидаемых игр. Так что сейчас самое время подготовиться ко всем этим радостям, чтобы встретить их во всеоружии!

Безопасная альтернатива телевизору – проектор. Качество изображения современных моделей просто поражает, при этом глаза устают меньше, ведь ты видишь отраженный свет, так что даже дети могут смотреть мультфильмы без нагрузки на зрение. Но не все проекционные технологии одинаково хороши. Стоит обратить внимание на японскую технологию Epson 3LCD, благодаря которой картинка получается четкой, насыщенной, яркой, цвета – естественными. А главное – нет ни эффекта мерцания, ни радуги.

ДЛЯ ДОМА

Универсальный, надежный, яркий и доступный – все это о проекторе Epson EH-TW3200. Собрать друзей на футбольный матч или показать детям мультики, посмотреть вечером последние TV-новости, фильм или оторваться за компьютерной игрой – лишь часть его возможностей. Добавь сюда и то, что компактный Epson EH-TW3200 легко расположить под потолком или на столике. Опять же размер экрана: этот "малыш" может дать от 30 до 300" (до 7 метров по диагонали)!

WWW.EPSON.RU

ДЛЯ ГАДЖЕТОВ

Домашний кинотеатр может быть не только удобным и практичным, но и стильным! Если любишь современные гаджеты, то, скорее всего, iPhone, iPod или iPad у тебя уже есть. Epson специально создал проектор Epson MG-850HD, который, помимо стандартных подключений, оснащен док-станцией Apple. Достаточно просто установить свой гаджет на док-станцию, чтобы поделиться удачным фото или видео из последней поездки. Изображение появится на экране в считаные секунды. А качество картинки – неизменно на высоком уровне.

ДЛЯ 3D

Истинного киномана заинтересуют последние новинки от Epson – Full HD 3D-проекторы Epson EH-TW5900/ EH-TW6000/ EH-TW9000/. Раньше 3D снижало яркость, но компания Epson с этим справилась и создала самые яркие 3D-проекторы на основе технологии Epson 3LCD. Теперь тебе не придется специально затемнять помещение. Впрочем, проекторы отлично показывают и 2D. Так что за одну цену ты получаешь и высококачественное кино (в любом формате), и возможности просмотра TV-программ, подключения игровых приставок и прочее, прочее!

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Рекомендуем дозу

Знаешь, как выглядит положенная тебе “суточная доза полезных веществ”? Не так уж плохо, если не обращать внимания на эту фразу, пахнущую поликлиникой.

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДР СЕМЕНЮТА

08:00
УКРЕПИ ИММУНИТЕТ

Силовая овсянка

ЧТО 50 г овсяных хлопьев, горсть черники, горсть тыквенных семечек, чайная ложка черной патоки (можно заменить парой ложек меда), 150 мл молока.

ЗАЧЕМ Это почти 70% суточной дозы укрепляющего иммунитет марганца, цинка (повышающего уровень тестостерона) и витамина D (способствующего росту и обновлению клеток).

КАК Смешай хлопья, патоку и молоко, отправь в микроволновку на 2-3 минуты. Перед употреблением посыпь черникой и семенами тыквы.

ПОЛЕЗНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ Углеводы, цинк, магний, йод, витамины C и D.

10:30
ЗАРЯДИСЬ ЭНЕРГИЕЙ

Еда из Греции

ЧТО Греческий йогурт с низким содержанием жира, 5 грецких орехов.

ЗАЧЕМ Чтобы справиться с предобеденными приступами голода. Йогурт дает четверть суточной дозы витамина B_{12}, необходимого для восстановления клеток. Грецкие орехи богаты омега-3 кислотами, снижающими уровень плохого холестерина.

ПОЛЕЗНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ Кальций, хром, марганец, витамин B_{12}, кислоты омега-3, железо.

13:00
ПОДДЕРЖИ ФЕРТИЛЬНОСТЬ

Америка в лаваше

ЧТО 1 грудка индейки, ½ авокадо, кусок тонкого лаваша, по горсти рукколы и шпината.

ЗАЧЕМ Эта богатая белком шаурма дает тебе витамин B_5, список полезных свойств которого лучше посмотри в интернете — здесь он не поместится. Тут же — витамин B_1, который помогает работе нервных клеток, и укрепляющий сперму селен; а авокадо является богатым источником полезных жиров.

КАК Приготовь грудку на гриле или просто на сковороде, нарежь. Наруби авокадо, заверни все вместе в лаваш.

ПОЛЕЗНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ Витамины B_1 и B_5, ненасыщенные жирные кислоты, фосфор, белок и селен.

ФОТО: DAN MATTHEWS

УПОТРЕБЛЕНИЕ АВОКАДО МОЖЕТ ВСЕГО ЗА НЕДЕЛЮ ПОНИЗИТЬ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА НА 17%

19:30
ПОДКОРМИ МУСКУЛЫ

Не мясо

ЧТО Три яйца, горсть грибов, шпинат, банка фасоли, горсть семян кунжута, 2 зубчика чеснока, 3 столовые ложки лимонного сока, 2 столовые ложки оливкового масла.

ЗАЧЕМ Много белка и немного углеводов, в грибах — витамины B_5 и B_6, которые способствуют пищеварению. Фасоль является отличным источником придающего энергию молибдена (представляешь? Мы едим молибден!) и витамина B_9, участвующего в синтезе ДНК.

КАК Приготовь омлет из трех яиц с грибами и посыпь его шпинатом. Затем в течение 3 минут взбивай в блендере фасоль со всеми оставшимися ингредиентами до образования мягкой кремообразной массы.

ПОЛЕЗНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ Холин, молибден, витамины B_2, B_5, B_6 и B_9. ■

15:00
ЗАЩИТИ КОЖУ

Фруктовый хруст

ЧТО Горсть инжира и 15 миндальных орехов.

ЗАЧЕМ Много клетчатки и витамина Е (мощный антиоксидант, на минуточку). В инжире — витамин А, который добавляет здоровья коже. В миндале — биотин, который участвует в регенерации клеток.

ПОЛЕЗНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ Биотин, медь, калий и витамины А, Е и К.

Драки по расчету

Бату Хасиков о том, как он стал абсолютным чемпионом среди профессионалов по кикбоксингу.

ТЕКСТ: АРТЕМ БЕТЕВ; ФОТО: КИРИЛЛ ЛАГУТКО

БАТУ ХАСИКОВ

Родился: 28.06.1980
Рост: 176 см
Вес: 72 кг
Стойка: открытая

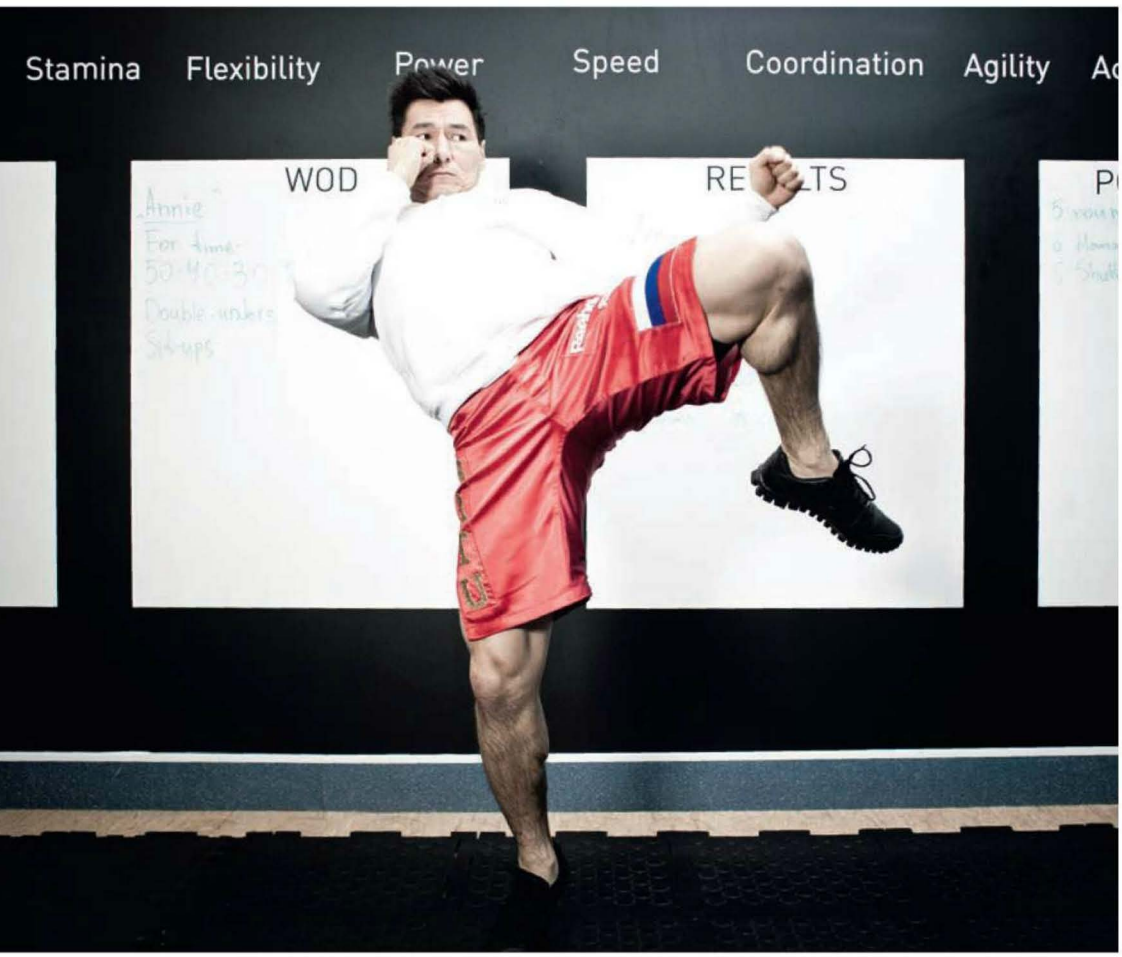
Обладатель поясов 3 главных мировых федераций кикбоксинга – ISKA (2007 год), WAKO-Pro (2009 год), WKA (2010 год), чемпион Европы (2010 год), трехкратный чемпион России (2006, 2007 и 2010 годы).

РЕКЛАМА

ЕВРО 2012 ГИД

Мы знаем больше.

ФУТБОЛ ХОККЕЙ БИАТЛОН БАСКЕТБОЛ ТЕННИС ПЛАВАНИЕ БОКС ВОЛЕЙБОЛ ФЕХТОВАНИЕ СНОУБОРД БОБСЛЕЙ ДЗЮДО ГИМНАСТИКА ГРЕБЛЯ КЕРЛИНГ ФРИСТАЙЛ ВЕЛОСПОРТ КАРТИНГ МОТОГОНКИ АКВАБАЙК СЕРФИНГ ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА ВОЛЬНАЯ БОРЬБА ВИНДСЕРФИНГ ВОДНОЕ ПОЛО ГАНДБОЛ СЛАЛОМ КАРАТЭ КОННЫЙ СПОРТ МАУНТИНБАЙК ПАРУСНЫЙ СПОРТ WWW.PROSPORTS.RU



ДВА ФАКТА О БАТУ ХАСИКОВЕ

ВСЕГДА СОСРЕДОТОЧЕН
"Я очень хорошо умею концентрироваться. Это отмечают даже эксперты. Такая способность позволяет мне не только видеть ошибки в обороне противника, но и легко переносить его удары. Кроме того, я расчетливый боец. Могу весь раунд готовить один удар, от которого соперник ляжет".

ХОРОШО БЬЕТ КЛЮШКОЙ
"Я уверен, что мог бы добиться успеха в любом виде спорта. Например, я мог бы быть хорошим хоккеистом. На льду с клюшкой чувствую себя уверенно, хотя я — самый настоящий любитель. Мне вообще нравятся игровые виды спорта. Если есть возможность, могу и в баскетбол с удовольствием поиграть".

1 Ноги в руки

"Я начинал с карате, и у меня неплохо получалось. После школы я выиграл чемпионат России, получил черный пояс. Но в Москве, когда я учился на втором курсе пединститута, мне в руки попала американская видеокассета со звездными боями K1 (K1 — японская компания, устраивавшая поединки между представителями разных единоборств по упрощенным правилам кикбоксинга с 1993 по 2001 год. — МН). Это были яркие схватки, которые привлекали толпы зрителей. Я почувствовал, что в карате мне тесно, и решил поискать для себя что-нибудь новое. Я начал заниматься боксом, дрался по правилам рукопашного боя, тайского бокса, участвовал в соревнованиях по боевому самбо и джиу-джитсу. Но, в конце концов, все равно пришел к кикбоксингу. По динамике и зрелищности этому виду единоборства нет равных. К тому же, благодаря своим поискам, я научился неплохо боксировать, сохранив хорошую технику работы ногами".

2 Профориентация

"Так получилось, что мои первые бои в кикбоксинге были профессиональными, и только потом я стал выступать на любительских соревнованиях (профессиональные кикбоксеры могут быть и любителями, такие дела). Для меня победы в профессиональном спорте престижнее, потому что их труднее добиться. Хотя любительские соревнования тоже простыми не назовешь — по сути, ты участвуешь в недельном марафоне, в течение которого проводишь от 3 до 7 боев, и на каждом из них нужно выкладываться полностью. Но зато любителям проще на ринге, у них защищена шлемом голова и бой длится не 5 раундов по 3 минуты, как у профессионалов, а 3 по 2 минуты. Разница вроде небольшая — 9 минут. Но так только кажется. Кикбоксер работает на ринге не только руками, но и ногами, очень много энергии уходит".

3 Не отпустило

"В 2006 году я впервые выиграл чемпионат России по кикбоксингу, а в 2007-м — чемпионат мира среди профессионалов по версии ISKA. После таких побед в спорте можно заняться чем-нибудь еще. Я взял паузу, начал путешествовать, занялся йогой. Но долго отдыхать у меня не получилось. Я буквально за пару месяцев понял, что хочу драться дальше, вернулся на ринг и в результате стал абсолютным чемпионом среди профессионалов — завоевал чемпионские пояса всех трех главных мировых федераций кикбоксинга.

НУ И КАДРЫ

По нашей просьбе Бату на примере финального боя из старого доброго "Кикбоксера" рассказал, на что похож настоящий кикбоксинг, а также о том, чего на ринге не бывает никогда.

1 Это, конечно же, древний тайский бокс. Замотанные веревками руки, стойка — все оттуда. Кстати, в Москве недавно прошел бой по старым правилам и тоже с веревками и прочим антуражем. Дрались белорусский боец Денис Варакса и таиландец Кхамлайок Тхонгчай. Денис победил.

2 А вот это уже был бы кикбоксинг, если бы Мишель Кисси не держал Ван Дамма за волосы. Хватать противника за волосы не разрешено ни в одном виде спорта, так что перед нами — просто драка.

3 Кисси будет бить коленями, так можно делать в боях по правилам К1. Техника удара у Кисси очень похожа на настоящую.

4 Это "вертушка" — удар ногой с разворота. Он мне помог выиграть чемпионат мира по боевым искусствам 2005 в Ялте. Я готовил этот удар весь бой и в итоге именно им отправил соперника в нокаут.

5 Кисси наносит рукой прямой удар в голову. Про меня коллеги по цеху говорят, что Бату может нанести правый прямой любому. И дело не в том, что я очень быстрый или очень сильный. Просто я чувствую момент. Это такой дар. Он либо есть, либо его нет.

6 Лоу-кик. Один раз, когда я еще занимался карате, я обманул с помощью этого удара соперника. Я постоянно наносил ему этот удар, и он привык блокировать его бедром. Потом я сделал "финт взглядом" — посмотрел ему на нижнюю часть тела, как будто собираюсь нанести еще один лоу-кик, а сам сделал хай-кик. После этого соперник упал.

7 А вот как раз хай-кик. Правильная техника.

8 Сейчас Ван Дамм будет несколько секунд стоять на одной ноге и бить другой Кисси по лицу. Это нереально — никто не даст делать с собой такое.

9 Апперкот. Настоящий кикбоксинг. Ван Дамм бьет в печень. Это очень болезненный удар, и от него падают все бойцы. Я много боев выиграл таким нокаутом.

10 Хай-кик в прыжке. Это реально, его действительно делают. Но он сложный и энергоемкий, поэтому вот так прыгают и бьют очень редко.

11 В общем, киношный поединок похож на реальный. Правда, если бы боец на настоящем ринге находился в таком состоянии, рефери давно бы остановил бой, а здесь поединок продолжается. ■

ДВА ВАЖНЫХ ФАКТА О КИКБОКСИНГЕ

Без борьбы

В кикбоксинге боец может бить куда хочет (в ноги, корпус и в голову) и чем хочет (ногами, руками), и при этом в нем полностью отсутствуют борцовские приемы. Благодаря таким правилам кикбоксинг сейчас вместе с боксом и миксфайтом входит в тройку самых зрелищных единоборств. Для сравнения, в карате нельзя бить руками в голову, а в тайском боксе есть вяжущие, тормозящие схватку захваты.

Гордость без предубеждения

Судя по наградам, которые мы берем на международных соревнованиях и профессиональных турнирах, в мировом кикбоксинге Россия — на втором месте, несмотря на то, что у нас этот спорт начал хоть как-то развиваться лишь в последние 20 лет. Такими достижениями можно гордиться, особенно учитывая то, что первое место занимают голландцы, которые занимаются кикбоксингом с 70-х годов прошлого века. Япония, Франция, Италия в этом рейтинге следуют за нами.

Эй, ты! А ну, читай это

Заголовок привлек твое внимание к заметке? Если да, то сколько времени пройдет, прежде чем ты снова отвлечешься? Этот материал сделан и оформлен лондонским профессором Нилли Лейви, чтобы проверить, умеешь ли ты сосредотачиваться или отвлекающие факторы раз за разом заставляют тебя переделывать одни и те же вещи, отнимая время, силы и, в конце концов, съедая огромные куски твоей жизни.

1. Тест: легко ли тебя отвлечь?

Бывает, что ты не можешь вспомнить что-то, что буквально вертится на языке?
Да☐ Нет☐

Бывает, что ты читал абзац, а потом понял — нужно прочесть его снова, потому что ты отвлекся?
Да☐ Нет☐

Бывает, что ты забываешь, зачем пошел из одной комнаты в другую?
Да☐ Нет☐

Бывает, что тебе ничего не приходит в голову, когда надо обратиться к большой аудитории?
Да☐ Нет☐

Бывает, что ты надолго задумываешься, покупать ли тебе что-то?
Да☐ Нет☐

Бывает, что за рулем ты пропускаешь знаки?
Да☐ Нет☐

Бывает, что ты путаешь лево и право, когда объясняешь, как пройти?
Да☐ Нет☐

2. Прочитай и переверни страницу

Если ты легко отвлекаешься, то может пострадать не только твоя работа (хотя и она тоже: те, кто все время перескакивают с одного на другое, чаще забывают сохранить документ в компьютере или случайно закрывают что-то нужное в какой-нибудь программе). Хуже другое — исследования показывают, что многим невнимательность стоит жизни. Электромонтеров убивает током. Доктора отрезают лишнее. Строители падают с высоты.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK
ФОТО: GETTY/FOTOBANK

3. Тест с буквами

Хороший способ определить, насколько легко ты отвлекаешься, — выполнить тест с буквами. Чтобы упростить его, мы воспользуемся текстом, который ты только что прочел (он назывался "Прочитай и переверни" — на случай, если ты уже отвлекся и успел забыть). В пункте 2 на предыдущей странице буквы "Э" и "Щ" встречаются только один раз каждая. Запусти таймер на телефоне и посмотри, сколько времени тебе потребуется, чтобы найти букву "Щ". Буква "Э" нам не интересна. Ты понял? "Э" не подходит.

Хорошо, теперь переверни страницу обратно и считай, сколько потребуется времени.

4. Тест на чтение

Не возвращаясь к тексту, который ты только что просмотрел во второй раз, ответь, что из перечисленного ниже не связано с людьми, которые легко отвлекаются?

А) Доктора меньше заботятся о пациентах.

Б) Сотрудники в офисах чаще теряют результаты работы на компьютере.

В) Водители чаще попадают в аварии на дорогах.

Ответы

ОПРОСНИК НА ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ
Если ты ответил "да" на два или более вопросов, то, скорее всего, твоя слабая способность сосредотачиваться ежедневно портит тебе жизнь. Чтобы повысить ее и научиться избегать того, что отвлекает внимание, используй пять советов из желтой врезки, и твоя продуктивность возрастет в разы.

ТЕСТ С БУКВАМИ
Сколько тебе потребовалось времени, чтобы найти букву "Щ"? Кроме "Э" в самом тексте, тебя не отвлекали мысли об этой букве?

<20 секунд: ты — капитан Внимательность.

20-40 секунд: над внимательностью можно поработать.

>40 секунд: ты вообще можешь концентрироваться?

ТЕСТ НА ЧТЕНИЕ
Правильный ответ В, но там были специальные отвлекающие элементы. Тебя, случаем, не отвлек Губка Боб? Ученые из Университетского колледжа Лондона обнаружили, что помещенные на страницы тестов на внимательность мультяшные персонажи с легкостью переключают на себя внимание испытуемых.

ВНИМАНИЕ, ВНИМАНИЕ, ВЕРНИСЬ КО МНЕ!

Пять научно доказанных способов противостоять тому, что отвлекает тебя

А ПОВЫСЬ СЛОЖНОСТЬ СВОЕЙ ЗАДАЧИ
Люди чаще отвлекаются при выполнении задания, которое кажется им простым. Поставь себе более жесткие сроки или хотя бы уменьши размер шрифта на своем экране.

Б НЕ ХОДИ В БИБЛИОТЕКУ
Спокойная обстановка не помогает сосредоточиться. Твой мозг хочет иметь переизбыток информации. Так что в тишине библиотеки отвлекать будет любой шорох. Лучше отправься в свою любимую кофейню.

В РАЗБЕЙ РАБОТУ НА ИНТЕРВАЛЫ ПО 40 МИНУТ
У твоего внимания есть таймер "выкл.". Ученые из Университета Цинциннати утверждают, что щелкает он после 40 минут работы (почти длина школьного урока!). Заведи будильник и устраивай себе пятиминутные перемены через каждые 40 минут, чтобы перезагрузить свою сосредоточенность.

Г ТРЕНИРУЙ ПАМЯТЬ
Люди с большим объемом "рабочей памяти" меньше отвлекаются. Тебе помогут регулярная игра в шахматы или специальные задачки, вроде тех, что предлагает приложение N-back Suite для iPhone ($1,99 в App Store).

Д МЕДИТИРУЙ
Не спеши зажигать ароматические свечи и садиться в позу лотоса — достаточно просто сконцентрироваться на дыхании: 5 секунд — вдох, 5 секунд — выдох, и так 5 минут подряд. Ученые из Университета Эмори в США обещают, что, сделав перерыв на такую медитацию, ты будешь быстрее и внимательнее работать.

Профессор Нилли Лейви заведует лабораторией по изучению внимания и когнитивного контроля при Университетском колледже Лондона.

Реклама

RUSSIA

Men'sHealth URBANATHLON & FESTIVAL

Men'sHealth URBANATHLON & FESTIVAL*

2 ИЮНЯ

Воробьевы горы
Дворец пионеров, ул. Косыгина, 17

Приключенческая гонка журнала Men's Health
2 часа городских испытаний: бег, искусственные препятствия

Принять участие может каждый!
Пройди регистрацию на www.mhua.ru и выходи на старт 2 июня в 14:00
Призовой фонд соревнований - 300 тысяч рублей!

HIP-HOP MUSIC ONE CHANNEL

На сцене

Dino MC 47, Nel (ex Marselle), Ligalize

РАДИО NRJ ENERGY 104.2

Вход для зрителей свободный!

Организатор маршрута гонки: Team Fabric

Участники застрахованы: Страховая компания Двадцать первый век

Партнеры гонки: World Class — сеть фитнес-клубов №1; Women'sHealth

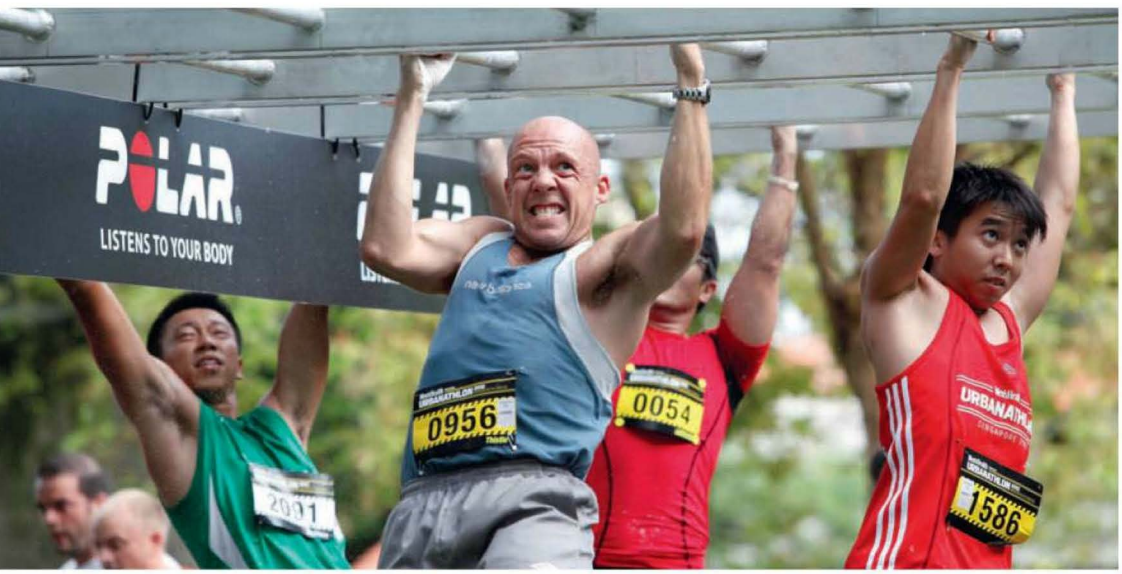
МОСКОВСКИЙ ДВОРЕЦ ПИОНЕРОВ
Основан в 1936

* Городская приключенческая гонка

НАШИ ЛЮДИ

Города берем

Лето пришло! А вместе с ним — и Men's Health Urbanathlon&Festival. Перед стартом очередной московской гонки (2 июня — не пропусти!) мы решили рассказать о самых запомнившихся "урбанатлонах" недавнего прошлого.



ЧТО ТАКОЕ URBANATHLON?

Больше всего наша городская гонка похожа на разминку перед апокалипсисом — участники должны пробежать дистанцию (обычно 10–15 км), преодолевая препятствия, которые в реальной жизни могут встретиться только, если на твой родной город нападет Годзилла. Например, приходится перебираться через забитую стоящими легковушками улицу, прыгать через пустые 200-литровые бочки из-под горючего или переправляться через упрятанную в гранит речку по веревочной переправе. Первый Urbanathlon прошел в 2006 году в Нью-Йорке, и с тех пор гонка стала популярной по всему миру. Мы уже успели провести ее в Сан-Франциско, Чикаго, Сингапуре, Гамбурге, Джакарте, Маниле, Сиднее, Москве, Санкт-Петербурге, Киеве, Мехико.

СИНГАПУР

- **Координаты:** 1°21′ с.ш. 103°51′ в.д.
- **Площадь города:** 710 кв. км
- **Население:** 5,2 млн человек
- **Дата:** 20.02.2011
- **Количество участников:** 2000
- **Дистанция:** 13 км
- **Самое сложное препятствие:** участок в историческом форте Каннинг — следовало взбежать на холм по лестнице из 200 ступенек, проползти стометровку по-пластунски и сбежать вниз те же 200 ступенек.
- **Победитель:** Джейсон Лоуренс, 29 лет
- **Результат:** 55 мин. 24 сек.
- **Факт:** В качестве приза Лоуренс получил подарки от спонсоров на 13 тыс. сингапурских долларов (около 300 тыс. руб.), в том числе билет в Катманду.

ФОТО: AP, ВИКТОРИЯ АТАМАНЧУК, CHRISTIAN STELLING

ГАМБУРГ

- **Координаты:** 50°33' с.ш. 10°0' в.д.
- **Площадь города:** 755 кв. км
- **Население:** 1,8 млн человек
- **Дата проведения:** 27.08.2011
- **Количество участников:** 3000
- **Дистанция:** 10 км
- **Самое сложное препятствие:** стенка высотой 3 м, сделанная из разрезанного вдоль скейтбордерского хафпайпа (ее следовало преодолевать с разбегу).
- **Победитель:** Кнут Хелер, 28 лет
- **Результат:** 40 мин. 59 сек.
- **Факт:** Следуя по маршруту, участники должны были подняться в общей сложности по 1 тыс. ступеней.

НЬЮ-ЙОРК

- **Координаты:** 40°39' с.ш. 73°56' з.д.
- **Площадь города:** 1213,4 кв. км
- **Население:** 8,2 млн человек
- **Дата:** 29.10.2011
- **Количество участников:** 3300
- **Дистанция:** 15 км
- **Самое сложное препятствие:** Заключительный отрезок, на котором участникам надо было перебраться через припаркованные в два ряда такси, затем через автобус, проползти по-пластунски под сеткой и перелезть через стену по канату.
- **Победитель:** Бред Херон, 26 лет
- **Результат:** 1 ч. 00 мин. 20 сек.
- **Факт:** В 2011 году в США Urbanathlon проводился не только в Нью-Йорке, а еще в Чикаго и Сан-Франциско. В результате в тот год в США на старт нашей гонки вышло больше 10 тыс. человек, но лишь 17 человек участвовали во всех трех соревнованиях.

ЙОХАННЕСБУРГ

- **Координаты:** 26°12' с.ш. 28°2' в.д.
- **Площадь города:** 509 кв. км
- **Население:** 1 млн человек
- **Дата проведения:** 28.11.2010
- **Количество участников:** 1300
- **Дистанция:** 12 км
- **Самое сложное препятствие:** Участок, который надо было преодолеть бегом, держа над головой автомобильную покрышку и прыгая через положенные на бок 200-литровые бочки.
- **Победитель:** Табанг Мадиба, 26 лет
- **Результат:** 51 мин. 30 сек.
- **Факт:** южноафриканский Urbanathlon прошел в Сандтоне, самом дорогом районе Йоханнесбурга.

А ТЫ ЗАПИСАЛСЯ?

Про Urbanathlon интересно не только читать, но и участвовать в нем. Следующий российский Men's Health Urbanathlon&Festival пройдет буквально на днях — 2 июня в Москве. Пробежать 10-километровую трассу и преодолеть 6 препятствий может любой желающий. К гонке допускаются команды из двух человек — мужские, женские и смешанные. На этот раз для участия в соревновании будет не нужна специальная экипировка (обвязки, шлемы) и подготовка. Призовой фонд — 300 тыс. руб. (50+30+20 в каждой из трех категорий). Регистрация для участия в гонке открыта на сайте mhua.ru.

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

- **Координаты:** 59°57' с.ш. 30°19' в.д.
- **Площадь города:** 1439 кв. км
- **Население:** 4,5 млн человек
- **Дата проведения:** 05.06.2011
- **Количество участников:** 600
- **Дистанция:** 14 км
- **Самое сложное препятствие:** скалодром
- **Победители:** Владимир Левченко, 28 лет и Игорь Клепач, 28 лет
- **Результат:** 1 ч. 13 мин. 54 сек.
- **Факт:** В этой гонке одним из самых важных навыков было умение хорошо ориентироваться. Те, кто сбивались с пути, делали крюк в 4 км. ■

ИМПУЛЬС | №2

ЕЩЕ 5 ФАКТОВ В ПРИДАЧУ К ИЗЛОЖЕННЫМ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ

97

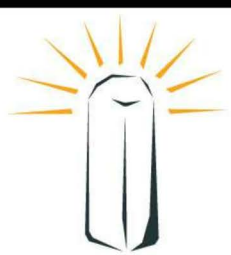
СЕКУНД ПОТРЕБОВАЛОСЬ РОССИЙСКОМУ КИКБОКСЕРУ БАТУ ХАСИКОВУ, ЧТОБЫ ОТОБРАТЬ У ГРЕКА МАЙКА ЗАМБИДИСА ПОЯС ЧЕМПИОНА МИРА ПО ВЕРСИИ W5. ЧИТАЙ ПРО НАШЕГО КИКБОКСЕРА НА СТР. 82

2

ЯЙЦА В ДЕНЬ ОБЕСПЕЧАТ ТЕБЯ СУТОЧНОЙ НОРМОЙ ГЛАВНОГО "МОЗГОВОГО" ВИТАМИНА ХОЛИНА (B_4). КАКИМИ ЕЩЕ ПОЛЕЗНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ ТЫ МОЖЕШЬ НАКОРМИТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ ЗА ЗАВТРАКОМ, ОБЕДОМ И УЖИНОМ — СМОТРИ НА СТР. 80

МЕЛ

ЕДВА ЛИ НЕ САМОЕ РАСПРОСТРАНЕННОЕ В РОССИИ ПОЛЕЗНОЕ ИСКОПАЕМОЕ, ВЫЯВЛЕНЫ ЗАПАСЫ В 3,3 МЛРД ТОНН. КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ЗНАКОМСТВЕ С ПОВЕЛИТЕЛЬНИЦЕЙ МЕЛА — УЧИТЕЛЬНИЦЕЙ, — ЧИТАЙ НА СТР. 76



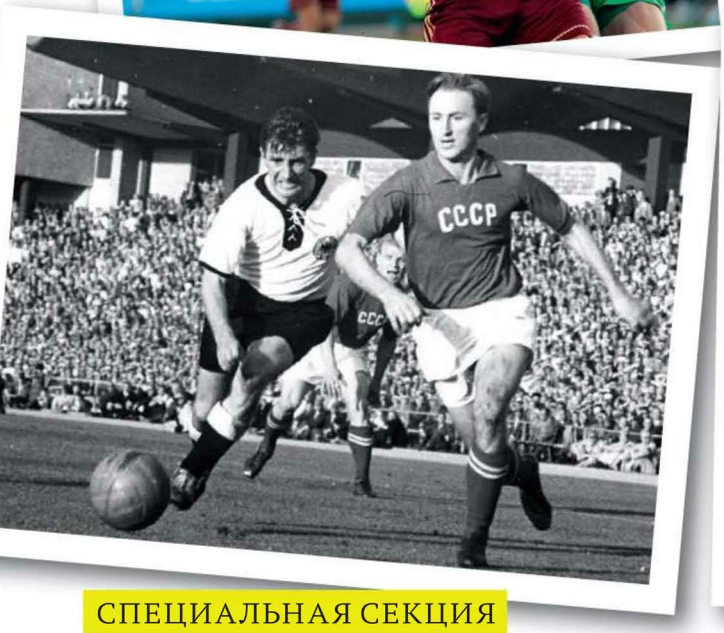
50%

НА СТОЛЬКО ПАДАЕТ УРОВЕНЬ ВОДИТЕЛЬСКОГО МАСТЕРСТВА У ЧЕЛОВЕКА, ПОДЦЕПИВШЕГО БАНАЛЬНУЮ ПРОСТУДУ. ПРОВЕРЬ СЕБЯ НА СПОСОБНОСТЬ СОСРЕДОТАЧИВАТЬСЯ В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ НА СТР. 86

8–10

СЕКУНД МОЖЕТ БЕЖАТЬ ЧЕЛОВЕК С МАКСИМАЛЬНОЙ СКОРОСТЬЮ. А КАК СЛЕДУЕТ БЕЖАТЬ НА НАШЕМ "УРБАНАТЛОНЕ", МЫ РАССКАЗЫВАЕМ НА СТР. 90

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

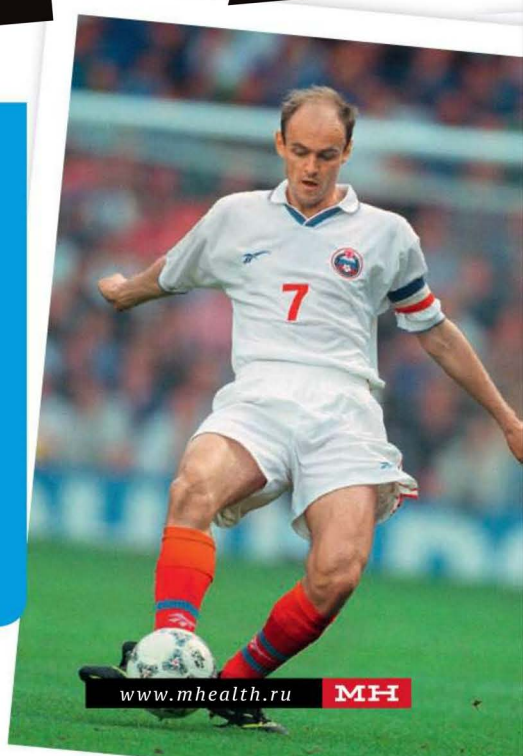


СПЕЦИАЛЬНАЯ СЕКЦИЯ

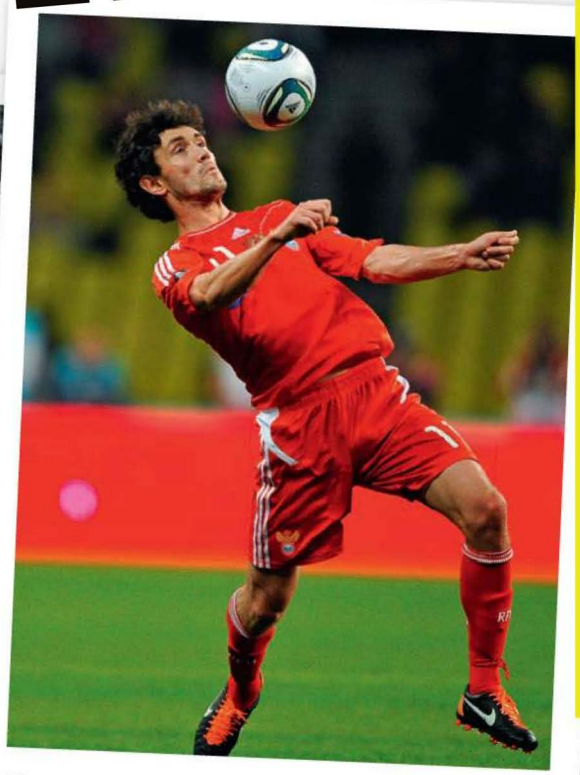
НЕСОКРУШ

Этим летом все мы будем болеть. Симптомы проявятся по-разному: кто-то сляжет перед телевизором на три недели, а кто-то обойдется легкими вспышками эмоций. Чтобы снять мандраж перед 13-м по счету чемпионатом Европы по футболу, мы собрали команду, за которую тебе не пришлось бы волноваться, — она бы точно вернулась из Киева с трофеем. Кстати, научный факт: первый в истории ЧЕ (тогда он еще назывался Кубок европейских наций) выиграла команда СССР. Так что на этом празднике жизни наша сборная — далеко не гость!

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА



ШИМЫЕ



КАК МЫ ДЕЛАЛИ КОМАНДУ

В состав символической "Бесспорной сборной" мы включили лучших, по оценке Men's Health, игроков сборных послевоенного СССР и постсоветской России. В ходе работы над списком и этой статьей нам помогали эксперты:

ЕВГЕНИЙ ЛОВЧЕВ, чемпион СССР (1969), обладатель Кубка СССР (1971), лучший футболист СССР 1972 года, выступал за "Спартак" (Москва), "Динамо" (Москва) и "Крылья Советов".

ВАДИМ ЛОСЕВ, тренер, обладатель Кубка СССР (1977), бронзовый призер чемпионата СССР (1975), выступал за "Крылья Советов", "Динамо" (Москва) и "Спартак" (Москва).

ВАЛЕРИЙ РЕЙНГОЛЬД, чемпион СССР (1962), обладатель Кубка СССР (1963, 1965), выступал за "Спартак" (Москва), "Труд" (Воронеж), "Шинник" (Ярославль).

АЛЕКСАНДР ТАРХАНОВ, тренер: "Спартак" (Москва), "ЦСКА" (Москва), "Торпедо" (Москва), "Крылья Советов" (Самара), "Сатурн" (Раменское), "Терек" (Грозный), "Кубань" (Краснодар), "Химки" (МО).

АЛЕКСАНДР МОСТОВОЙ, чемпион СССР (1987, 1989), победитель Кубка Интертото (2000), выступал за "Спартак" (Москва), "Бенфику" (Лиссабон), "Кан" (Канны), "Страсбур" (Страсбург), "Сельту" (Виго).

ВАЛЕРИЙ НЕПОМНЯЩИЙ, тренер: сборные Камеруна, Китая, работал с клубами из Южной Кореи, Китая, Турции, Японии, Узбекистана. 2008–2011 годы — тренер ФК "Томь" (Томск).

ОЧЕНЬ ЧАСТО ФУТБОЛИСТ ЭТОГО АМПЛУА — самый сильный игрок нашей команды. И Ринат Дасаев, трижды входивший в десятку претендентов на "Золотой мяч", и Игорь Акинфеев (лучший молодой вратарь Европы-2008) могли бы украсить символическую сборную страны. Но, похоже, эти игроки будут вечно в тени Черного паука, как называли Яшина за границей. Его много раз признавали "лучшим на все времена", причем не только среди вратарей и футболистов, но и среди спортсменов вообще.

1 ЛЕВ ЯШИН

ПОЗИЦИЯ: *Вратарь*

На поле: "Он опередил развитие вратарской науки, — говорит тренер Валерий Непомнящий. — Тогда вратари играли в основном в рамке ворот, Яшин же действовал по всей штрафной площади и даже за ее пределами. То, как он вводил мяч (не просто выбивал, а давал точный пас), как руководил защитниками (что тоже не было принято), — все это было новаторством".

Коронный прием: Бросок в ноги нападающему — эффективное, в том числе и психологически, оружие. Вошли в историю и сейвы с выбиванием мяча "по-яшински" — кулаками.

В жизни: "Он не всегда был легендой, — сообщает Евгений Ловчев. — Когда сборная на ЧМ 1962 года проиграла чилийцам 2-1, Яшина освистывали, не ставили в состав, хотели отправить на пенсию, но он вышел из этой ямы и уже через год стал лучшим футболистом Европы. При всей звездности у него не было никакого пафоса". "Когда я перешел из "Крыльев" в "Динамо", — добавляет Вадим Лосев, — Яшин встречал меня на Казанском вокзале, и мы поехали с ним на метро. Его все узнают, места уступают, а он ни в какую. Я спрашиваю: почему, мол, не садитесь, Лев Иванович? А он: "Понимаешь, мы едем, вагон качается и я балансирую, пытаюсь устоять — тоже своего рода тренировка"".

Достижения: Чемпион Олимпиады (1956 год), обладатель Кубка европейских наций (1960 год), серебряный призер чемпионата Европы (1964 год), 5-кратный чемпион СССР, 3-кратный обладатель Кубка СССР, 11 раз признавался лучшим вратарем СССР, обладатель Кубка СССР по хоккею (!) за 1953 год. Его именем названы награда лучшему вратарю сезона в России, приз лучшему вратарю чемпионата мира и символический клуб, в который входят советские и российские вратари, сохранившие свои ворота нетронутыми в 100 и более играх.

Взгляд из-за границы: В 1963 году получил самую престижную для футболиста награду — "Золотой мяч". Когда газета "Спорт-Экспресс" спросила Пеле, когда же русские будут лучшими в футболе, тот воскликнул: "А русский уже был лучшим! И останется им навсегда — во всяком случае, в своем амплуа. Как вы понимаете, я о Яшине".

МН·ДОСЬЕ

Родился: 22.10.1929
Умер: 20.03.1990
Рост: 189 см
Вес: 82 кг
Клубная карьера: "Динамо" (Москва), 1949–1971, 326 матчей
Национальная сборная: 1954–1967, 74 матча

2

АЛЬБЕРТ ШЕСТЕРНЕВ

ПОЗИЦИЯ:
Центральный защитник

ВОЛНОРЕЗ, О КОТОРЫЙ ДОЛЖНЫ разбиваться атаки соперника. Хороший центральный защитник также может хитрыми пасами начинать атаки.

На поле: “Он был очень мощный и очень быстрый, еще до футбола стал чемпионом Москвы в беге на 100 метров, — рассказывает Непомнящий. — Но при этом он был еще и футбольным интеллектуалом: знал, чем один нападающий отличается от другого, просчитывал ходы вперед и благодаря этому меньше вступал в единоборства, работая на опережение”. Английские газеты прозвали его “Иван Грозный” (оригинально, правда?).

Он был мозгом команды: говорил, что с его позиции лучше всего видно поле, оттуда и строилась игра и ЦСКА, и сборной СССР — в обоих случаях Шестернев был капитаном. В свою очередь игроки, действовавшие ближе к штрафной соперника, были всегда уверены, что, куда бы ни полетел мяч за их спины, Шестернев перехватит его. “Мы как стену за собой чувствовали”, — подтверждает Ловчев.

Коронный прием: Игра на опережении и перехватах.

МН-ДОСЬЕ

Родился: 20.06.1941
Умер: 05.11.1994
Рост: 183 см
Вес: 82 кг
Клубная карьера: ЦСКА, 1961-1971, 278 матчей
Национальная сборная: 1961-1971, 90 матчей

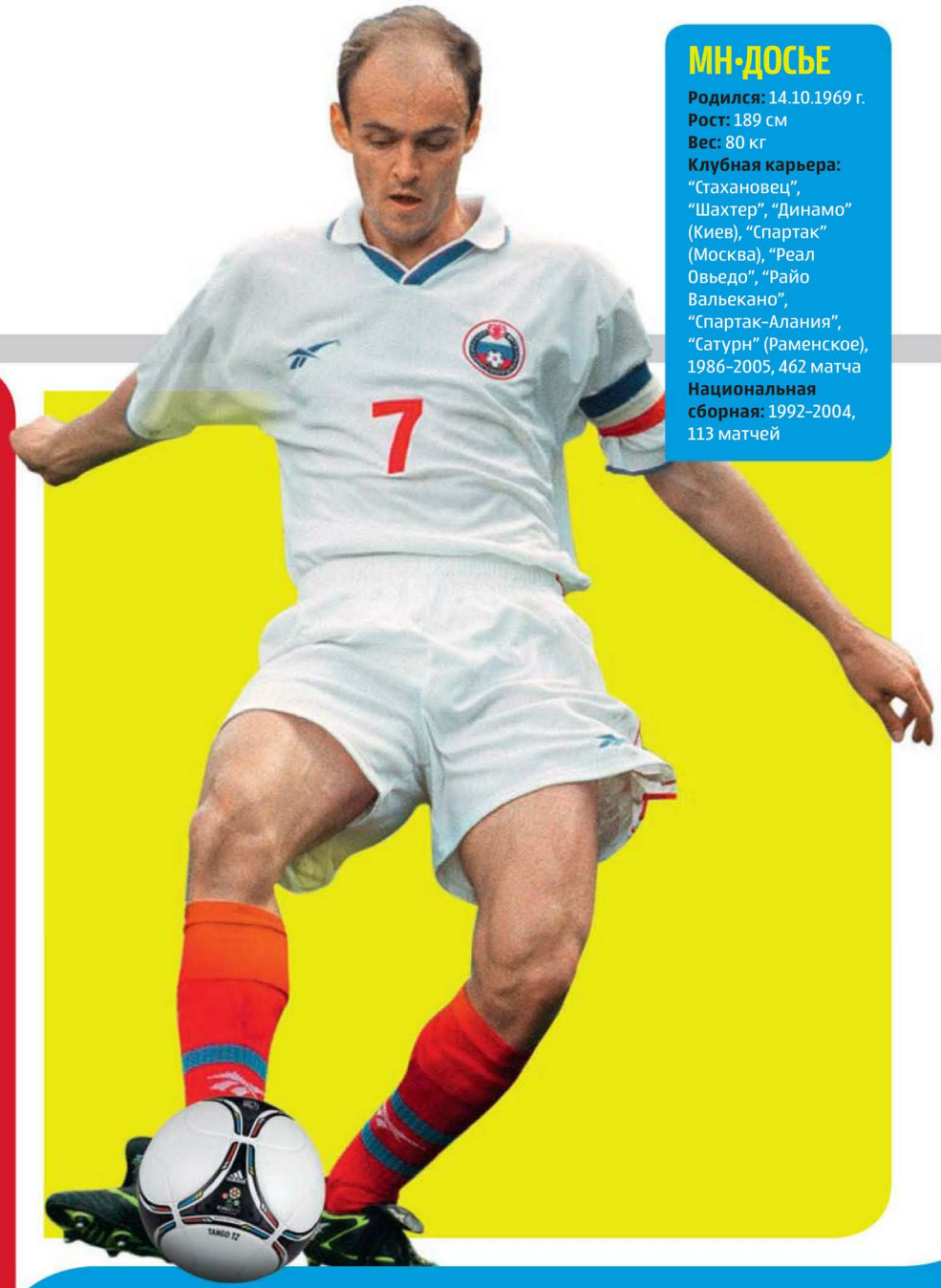
В жизни: “Грозный” на поле, в жизни Шестернев был мягким и неконфликтным, помогал партнерам по команде. Например, когда на чемпионате мира в Англии (1966) звезде советской обороны надарили бутс Adidas и Puma (жуткий дефицит в Союзе), Шестернев притащил их в мешке на первую же тренировку ЦСКА и раздал партнерам.

Достижения: Серебряный призер чемпионата Европы (1964), полуфиналист ЧМ-66, чемпион СССР (1970), бронзовый призер чемпионата СССР (1964, 1965), лучший футболист СССР (1970).

Взгляд из-за границы: В 1970 вошел в десятку лучших футболистов Европы, претендующих на “Золотой мяч”. Играл за команду ФИФА, своеобразную сборную команду мира.

3 ВИКТОР ОНОПКО

ПОЗИЦИЯ: *Центральный защитник*



МН·ДОСЬЕ

Родился: 14.10.1969 г.
Рост: 189 см
Вес: 80 кг
Клубная карьера: "Стахановец", "Шахтер", "Динамо" (Киев), "Спартак" (Москва), "Реал Овьедо", "Райо Вальекано", "Спартак-Алания", "Сатурн" (Раменское), 1986–2005, 462 матча
Национальная сборная: 1992–2004, 113 матчей

СХЕМА С НАСЫЩЕННОЙ ОБОРОНОЙ развязывает ноги полузащитникам, которые могут спокойно подключаться к атаке, не переживая за тылы.

На поле: Когда в прошлом году газета "Спорт-Экспресс" попросила лучших игроков чемпионатов России разных лет назвать самого лучшего российского футболиста 1991-2011 годов, первое место уверенно занял Онопко.

Точно так же за него голосовали партнеры при выборе капитана в "Спартаке", в сборной, в "Овьедо". "Я бы сказал так: стабильность — признак мастерства, а Онопко все свои игры проводил стабильно хорошо", — считает Тарханов.

Кстати, вот и ответ на вопрос, почему в нашу сборную мечты не попал Аршавин — у него были и яркие матчи, и много откровенно слабых игр. "Аршавин очень прилично сыграл на Евро, потом "Ливерпулю" четыре заколотил, но такое ощущение, что после снизил требования к себе, — комментирует Валерий Рейнгольд. — Талант — он вечный, но то, что до 28 лет дается само, после 28 ты должен выпахивать. Хватит ли ему сейчас характера засучить рукава и работать? Посмотрим. Вот Кержакову хватило".

Сам Виктор вспоминает, что еще его тесть (в прошлом футболист и судья Виктор Звягинцев), подобно футбольному Ленину, твердил молодому Онопко, что в футболе нужно работать, работать и еще раз работать. В итоге получился мега-дисциплинированный игрок: Онопко сам признавался, что накануне матчей даже с женой спал в разных комнатах.

Коронный прием: Игра в довольно слабой команде сильного чемпионата Испании научила Виктора допускать минимум брака.

В жизни: Неконфликтный характер Онопко отчасти помешал ему в карьере. Виктор не остался в звездном "Динамо" Лобановского, так как дал слово тренеру "Шахтера" вернуться. Потом он подписал с "Овьедо" контракт, в котором не оказалось обещанного пункта, который позволил бы ему перейти в "Атлетико" (Мадрид). Ну а еще позже, несмотря на проблемы и задолженности по зарплате в "Овьедо", поддался на уговоры и продлил свои отношения с клубом, и в итоге вскоре оказался во второй испанской лиге.

Достижения: 3-кратный чемпион России (1992, 1993, 1994), 2-кратный обладатель Кубка России (1992, 1994), обладатель Кубка чемпионов Содружества (1993), обладатель Кубка Легенд (2009), лучший футболист России (1992, 1993), обладатель приза "Лидер национальной сборной" за 2002 г.

Взгляд из-за границы: 113 матчей за сборные СНГ и России — этот показатель серьезен настолько, что Виктору даже вручили специальную медаль УЕФА.

4

СЕРГЕЙ ИГНАШЕВИЧ

ПОЗИЦИЯ:
Центральный защитник

ПЕРВЫЙ В НАШЕМ СПИСКЕ игрок нынешней сборной. “Наши сборные всегда играли от обороны, всегда ей славились, — говорит тренер Александр Тарханов. — И голы чаще забивали в быстрых контратаках, выступление на прошлом Евро — еще одно доказательство. А вот в позиционном нападении мы не сильны. Как раз поэтому сборной России всегда сложно играть с командами, которые сами построены от обороны и неохотно идут вперед”.

На поле: Игроку обороны сложно стать звездой, ведь его действия — это чаще разрушение, чем созидание. “Чтобы защитник стал легендой, от него нужен не только талант, но годы и даже десятилетия стабильных выступлений на высоком уровне. У Игнашевича все это есть”, — комментирует Александр Мостовой.

Сергей 10 раз попадал список 33 лучших футболистов страны, который ежегодно составляет Исполком РФС. “Мне всегда нравилось в нем то, что он — трудяга, — говорит работавший с Игнашевичем Тарханов. — Даже не обладая скоростью Шестернева, Сергей успевает все подстраховывать за счет того, что хорошо действует позиционно”. На руку Игнашевичу и то, что оборона сборной почти вся состоит из его партнеров по ЦСКА, так что эта линия — самая сыгранная в команде.

“Я Сергея считаю одним из немногих в российском футболе, кого можно было бы сравнить с советскими игроками, — рассуждает Валерий Рейнгольд. — То, что раньше наш футбол был сильнее — не вкусовщина, а факт. Сборная СССР всегда без проблем выходила на чемпионаты мира и Европы, а за такие результаты, как 3-4 место в турнире, тренеров снимали с должности. Но мы так отвыкли от побед, что полуфинал прошлого Евро кажется триумфом. У нас теперь такая ситуация, что если травмируется Игнашевич — заменить его некем, а ведь на Евро будут биться очень серьезно”.

Коронный прием: У Игнашевича отличный удар, он — самый результативный защитник в истории чемпионатов России (50 голов).

В жизни: Спокойный и уравновешенный, Сергей не отметился ни в одном скандале вокруг сборной. К нему претензий нет ни у болельщиков, ни у тренеров, ни у партнеров. Может, избегать лишней шумихи его научила жена-журналистка?

Достижения: 3-кратный чемпион России (2002, 2005, 2006), 4-кратный серебряный призер чемпионата России (2001, 2004, 2008, 2010), 6-кратный обладатель Кубка России (2000/2001, 2004/2005, 2005/2006, 2007/2008, 2008/2009, 2010/2011), 5-кратный обладатель Суперкубка России (2003, 2004, 2006, 2007, 2009), обладатель Кубка УЕФА (2004/2005), бронзовый призер чемпионата Европы 2008.

Взгляд из-за границы: В прошлом году стал претендентом на включение в сборную Европы, в 2008-м — вошел в символическую сборную отборочного турнира к Евро-2008.

МН•ДОСЬЕ

Родился: 14.07.1979
Рост: 186 см
Вес: 82 кг
Клубная карьера: “Спартак-Орехово”, “Крылья Советов”, “Локомотив”, ЦСКА, 1998 — н. в., более 340 матчей
Национальная сборная: 2002 — н. в., 72 матча

ИГРОКИ-УНИВЕРСАЛЫ ОЧЕНЬ УДОБНЫ для тренера, потому что позволяют легко на ходу менять тактику игры.

На поле: Слово легендарному коллеге Жиркова по амплуа Евгению Ловчеву: “Юра всегда играл полузащитника, но когда Хиддинк его перевел в оборону, он стал великолепным защитником, так что может выступать на любой из этих позиций”.

МН•ДОСЬЕ

Родился: 20.08.1983
Рост: 180 см
Вес: 75 кг
Клубная карьера: “Спартак” (Тамбов), ЦСКА, “Челси”, “Анжи”, 1997 — н. в., более 320 матчей
Национальная сборная: 2005 — н. в., 49 матчей

5 ЮРИЙ ЖИРКОВ

ПОЗИЦИЯ:
Защитник, полузащитник

И в успешном для нас 2008-м, и в прошлом году Жиркова признавали лучшим игроком нынешней сборной России. Он — футболист, который помогает команде сбалансировать и связать защиту и нападение. “Я бы выделил два его качества: скорость и нацеленность на атаку, причем не в ущерб защитным действиям”, — продолжает Ловчев. Жирков очень хорошо чувствует игру и благодаря этому умеет в нужный момент обострять ее острым пасом.

“Жирков — мастер, и ему без разницы, в какой команде играть, — рассуждает Тарханов. — В сборной, которая собирается на короткий цикл, это умение подстраиваться очень полезно. Причем он — креативный футболист. В любой позиции всегда выделяется. Даже в “Челси” я ни разу не видел, чтобы он сыграл плохо. Может быть, лишь его скромность и незнание языка помешали Юре раскрыться в Англии”.

Коронный прием: Быстрый проход по бровке с обостряющим пасом.

В жизни: Жирков — футболист без звездного пафоса, но одаренный и с хорошей спортивной злостью. Сегодня злости добавляет то, что после перехода в “Анжи” московские болельщики устроили ему обструкцию. Показать на уровне сборной, чего он стоит, теперь для Юры — дело чести. Тем более что, вернувшись в Россию, он снова получил игровую практику, и только какая-нибудь травма может не пустить его на Евро.

Достижения: 2-кратный чемпион России (2005, 2006), 4-кратный обладатель Кубка России (2005, 2006, 2008, 2009), 4-кратный обладатель Суперкубка России (2004, 2006, 2007, 2009), обладатель Кубка УЕФА (2005), чемпион английской Премьер-лиги (2009/10), обладатель Кубка Англии (2010), бронзовый призер чемпионата Европы (2008), “Футболист года” в России (2008), обладатель приза “Лидер национальной сборной” (2008).

Взгляд из-за границы: Попал в символическую сборную чемпионата Европы 2008 года по версии УЕФА, номинант на “Золотой мяч” (2008).

6 ВАЛЕРИЙ ВОРОНИН

ПОЗИЦИЯ: ***Атакующий полузащитник***

На поле: “Очень красивый футболист, не только внешне, но и своей игрой, — делится своими впечатлениями Евгений Ловчев. — Я помню, как в матче против Венгрии ему пришлось играть защитника против нападающего Альберта, который тогда входил в сборную мира, и Воронин полностью его нейтрализовал, причем не бегал за ним, как собака, а находился метрах в пяти, но ничего не давал сделать. Это было что-то новое в защите”.

“Игрок, который бы одним из первых уехал играть за границу, если бы в СССР это было возможно (когда Воронин играл за сборную Европы, ему предлагали подписать контракт с “Реалом” и не возвращаться в СССР, но он боялся за оставшуюся в Москве семью. — МН). Расскажу случай, каких было много, — вспоминает Валерий Непомнящий. — Шестьдесят шестой год, чемпионат мира, в нашей штрафной навал, кто-то навешивает, естественная реакция — выбить мяч от греха подальше, но Воронин ловит его, останавливает, обводит одного из нападающих соперника, ловит на ложном замахе следующего противника и эффектно уходит в контратаку, протыкая мяч мимо третьего соперника. И это на чемпионате мира! Только великий игрок так мог”.

МН•ДОСЬЕ

Родился: 17.07.1939
Умер: 19.05.1984
Рост: 181 см
Вес: 80 кг
Клубная карьера: “Торпедо” (Москва), 1958–1969, 219 матчей
Национальная сборная: 1960–1968, 63 матча

Воронин знал себе цену и спрашивал с себя на соответствующем уровне. До последнего не мог смириться с тем, что у него так и не получилось полностью выключить из игры Пеле, которого он лично опекал в матче СССР–Бразилия в 1965-м (0-3).

Коронный прием: Универсал. Мог сыграть практически на любом месте: и опорного хава, и центрального защитника, и либеро, и крайнего полузащитника.

В жизни: Фанатично влюблен в футбол, без которого в итоге не смог и жить. Когда Воронина за нарушения режима отчислили из сборной, по дороге со сборов он уснул за рулем и врезался в ехавший навстречу автокран. Спасло от смерти чудо, но его вытащили из клинической смерти, собрали по кускам — и запретили играть. Впрочем, уже в следующем сезоне “Торпедо” снова выходило на поле с Ворониным. К сожалению, последствия аварии, в том числе и психологические, не позволили ему вернуться на прежний уровень, а тогдашние чиновники не дали найти в футболе другую работу (хотя он как тактик мог стать хорошим тренером).

Достижения: 2-кратный чемпион СССР (1960, 1965), 2-кратный серебряный призер чемпионата СССР (1961, 1964), обладатель Кубка СССР (1960), лучший футболист СССР (1964, 1965), серебряный призер Кубка Европы (1964). Дважды входил в десятку лучших европейских футболистов (в 1964 — на десятом месте, в 1965 — на восьмом).

Взгляд из-за границы: На чемпионате мира в Англии получил из рук королевы хрустальные бокалы — приз “самому элегантному футболисту” турнира. Воронина приглашали играть за сборные мира и Европы даже чаще Яшина. В одном только 1964-м его дважды включали в состав сборной Старого Света.

7 ИГОРЬ НЕТТО

ПОЗИЦИЯ: ***Правый полузащитник***

ВОТ КАК О ВАЖНОСТИ СВОЕЙ ПОЗИЦИИ на поле говорил сам Нетто: “Покажите мне полузащиту, и я скажу, что это за команда”.

На поле: Зануда и перфекционист. Все, кто играл с Нетто, вспоминают, что он не прощал ни малейшей ошибки и прямо по ходу матча бесконечно выговаривал партнерам за те или иные огрехи. “Если проигрывали, он никогда не говорил, что соперник сыграл хорошо, только что мы сыграли плохо. У него не было авторитетов, мог любому в глаза сказать все — хоть тренеру, хоть кому. Конечно, он перегибал, но это была личность, и он зажигал всех”, — рассказывает Ловчев.

“У него в перерыве матча в раздевалке глаза были, как у загнанной лошади, — вспоминает Валерий Рейнгольд. — Видя, как он умирал на поле, было невозможно вместе с ним не работать в полную силу”.

“Нетто — это очень умный футболист, редкий тактик, который руководил действиями всей команды, — добавляет Непомнящий. — Правда, я думаю, сегодня играть в такой футбол уже не получилось бы: ритм совсем другой и статистика показывает, что за единицу времени игроки делают куда больше, чем раньше. Не факт, что толку от этого больше. Футбол Нетто был интеллектуальным. Это действительно было похоже на шахматы, и он был тем, кто вел партию”.

Коронный прием: Короткий и средний пас. Длинные пасы и удары издалека считал авантюрой.

В жизни: И в жизни, и на поле мог в глаза человеку сказать, что тот — баран (если так было на самом деле). На чемпионате мира-62 в матче с Уругваем после удара Игоря Численко, когда судья уже засчитал гол, капитан команды Нетто указал арбитру, что мяч влетел в ворота не через створ, а через дырку в сетке с наружной стороны. То есть при счете 1-1 сам отменил гол своей команды. Это было задолго до появления термина Fair Play, но для Нетто существовала только честная победа. Кстати, наши тогда все равно выиграли.

Достижения: Он был капитаном сборной на двух успешных для нас турнирах и первым взял в руки вырванные там с боем награды — золотые олимпийские медали (1956 год) и кубок Европы (1960 год). 5-кратный чемпион СССР (1952, 1953, 1956, 1958, 1962). Лучший футболист СССР (1950, 1952, 1953, 1955-1963). Его именем названы стадион в Москве и символический клуб игроков, сыгравших 50 и более матчей за сборную.

Взгляд из-за границы: Девятое место в списке лучших футболистов Европы 1957 года, претендентов на “Золотой мяч”.

МН·ДОСЬЕ

Родился: 09.01.1930
Умер: 30.03.1999
Рост: 179 см
Вес: 71 кг
Клубная карьера: “Спартак” (Москва), 1949-1966, 368 матчей
Национальная сборная: 1952-1965, 54 матча

НАЦИОНАЛЬНЫЕ СПОРНЫЕ

Если тебе надоело ворчать о том, что наши нынешние футболисты — не чета прежним, поворчи о прошлом и настоящем всех остальных команд — участниц Евро. Перед тобой набор сравнений: когда эти команды переживали взлет и в каком состоянии они подошли к нынешнему чемпионату.

ТЕКСТ: АРТЕМ КУЗНЕЦОВ

ГРУППА А

Греция

БЫЛО О роли личности в футбольной истории: в 2001 году сборную Греции, которая до этого ни разу даже не выходила из групповых этапов на ЧЕ и ЧМ, возглавил немецкий тренер Отто Рехагель; в 2004-м он сделал своих подопечных чемпионами Европы и национальными героями Греции.
СТАЛО Рехагеля в команде давно уж нет, как нет и звезд того времени — Теодороса Загоракиса, Траяноса Делласа, седовласого вратаря Антониса Никополидиса. Сегодня игрой команды руководит португалец Фернанду Сантуш, на поле выделяются форварды Теофанис Гекас и Георгиос Самарас. Выступления греков на крупных турнирах показывают, что на роль футбольной супердержавы они претендовать не могут.

Чехия

БЫЛО После развала Чехословакии чешской стороне достались лучшие футболисты: Павел Недвед, Карел Поборски, Мирослав Кадлец. На первом же крупном турнире новичок футбольной карты мира показал себя — в копилку команды поступили серебряные медали ЧЕ-96. В 2004 году в Португалии чехи выступили чуть хуже, завоевав бронзу. С тех пор хороших новостей не было.
СТАЛО В основной состав сейчас, пожалуй, проходит только один футболист моложе 23 лет — нападающий московского ЦСКА Томаш Нецид. Остальные — пожившие свое дядьки, вроде Петера Чеха и Милана Бароша. Неудачное выступление на Евро-2008 и провал в квалификации к чемпионату мира не добавляют оптимизма болельщикам.

Польша

БЫЛО В "золотое десятилетие" польского футбола, когда в сборной блистали полузащитник Гжегож Лято и защитник Владислав Жмуда, Польша взяла бронзовые медали двух чемпионатов мира (1974 и 1982), золото (1972) и серебро (1976) двух Олимпиад, после чего в 1992-м еще раз добралась до второго места Олимпиады.
СТАЛО На чемпионате Европы сборная Польши сыграет лишь во второй раз. Да и дебют четырехлетней давности хотелось бы забыть: ничья с австрийцами — это все, на что оказались способны поляки. Но за прошедшее время команда обзавелась рядом молодых талантов: это вратари "Арсенала" Лукаш Фабианski и Войцех Щесны, полузащитник "Боруссии" Якуб Блащиковски. Быть может, проявит себя на этом ЧЕ и хавбек "Терека", злой гений московского "Спартака" Мацей Рыбус. Главное, чтобы не в матче со сборной России.

Россия

БЫЛО Дебют сборной СССР (наследником которой числит себя наша команда) на крупном турнире состоялся ровно 60 лет назад — дело было на Олимпиаде в Хельсинки. С тех пор бывали взлеты: золото двух Олимпиад (Мельбурн-56 и Сеул-88), чемпионство в Европе-1960. Три раза советские футболисты становились вице-чемпионами Старого Света (последний раз — в 1988-м). Но в целом сборная выступала на среднем уровне.
СТАЛО После длительного паралича сборная России впервые хоть как-то показала себя на Евро-2008. Но продолжения триумфальный проход по европейским футбольным полям не получил. Ощущение чуть ли не всесильности команды Хиддинка растаяло так же быстро, как надежды ее ведущих футболистов закрепиться в основных составах английских команд, куда они дружно отправились после лета 2008 года. Сумеют ли постаревшие Андрей Аршавин и компания пережить ренессанс в июне 2012 года?

реклама

JACQUES LEMANS

UEFA CHAMPIONS LEAGUE
Official Licensed Product

U-32H
8 980 руб.

САЛОНЫ 3-15 ЧАСОВ
www.3-15.ru т. (495)789-73-22
www.jacques-lemans.com
www.jacques-lemans.ru

* рекомендуемая розничная цена

Все названия, логотипы и изображения являются собственностью их правообладателей. Этот зарегистрированные товарные знаки и/или логотипы УЕФА использованы здесь с разрешения УЕФА. Использование данных логотипов и названий без предварительного письменного разрешения УЕФА запрещено. © УЕФА 1992. Все права защищены.

8 СЕРГЕЙ СЕМАК

ПОЗИЦИЯ:
Универсальный полузащитник

ПОЛУЗАЩИТНИК, СПОСОБНЫЙ выступить плеймейкером, либеро, опорником и даже центральным нападающим.

На поле: Стержень, вокруг которого строилась игра многих команд: ЦСКА, "Москвы", "Рубина". Теперь он в "Зените". "Я его брал в ЦСКА из "Асмарала", — вспоминает Тарханов. — И Сергей меня сразу подкупил своей старательностью и тем, что он, как футболист, подходит под любой стиль игры".

"Игрок изначально без выдающихся качеств, — считает Непомнящий, — но выросший в уникального профессионала". Единственный футболист в России, становившийся чемпионом страны в составе трех клубов. Причем в сборной, ЦСКА, в "Москве" и "Рубине" он был капитаном при самых разных тренерах (Тарханове, Садырине, Долматове, Газзаеве, Жорже, Слуцком, Бердыеве), а этот пост всегда доверяют лучшим. Не случайно почти все в составе нашей команды мечты были капитанами. Кроме того, Семак прекрасно исполняет роль связующего звена между тренером и командой.

"Семак — человек, который выходит и отдается игре полностью, — говорит Рейнгольд. — Его надо брать на Евро-2012 без всяких отборочных и везти хотя бы запасным. Своим примером, отношением к делу он поможет". "Есть такие люди, которые умеют объединить. Семак — такая фигура, — соглашается Непомнящий. — Он может и в великого тренера вырасти, ну а пока бегает, он должен быть в сборной".

Пока же Сергей не бегал, а снимался для обложки этого номера, мы спросили его о прошлом Евро и заодно о будущем сборной: "Помню, в 2008-м нас удивило, что на базе команды висело расписание тренировок вплоть до финала, и это приободряло! Разные тренеры по-разному настраивают команды. Слуцкий, например, даже "Comedy Club" на тренировку приглашал. А если серьезно, то мне кажется, у нас есть большая проблема с тем, что множество талантливых игроков, которые блистают на уровне юношеских и молодежных сборных, потом теряются и не дорастают до взрослого футбола. Эту проблему нужно решать".

Коронный прием: "Главное в Семаке — то, как он адаптируется к той игре, которую требует тренер, — говорит Валерий Непомнящий. — Поэтому Сергей так удачно вливается в любую команду и всегда оказывается незаменимым в ней".

В жизни: Возможно, умение находить общий язык с самыми разными людьми и держать себя в руках Сергей отточил на детях — их у Семака шестеро. "Многие задаются вопросом, почему переходы Семака из клуба в клуб никогда не вызывают свиста болельщиков и прочей травли, как это бывает с другими футболистами, — рассуждает Непомнящий. — Я считаю так: болельщики четко чувствуют человеческие качества игроков и то, зачем они пришли в команду. Семак всегда отдает игре все силы, и это уважают".

Достижения: 5-кратный чемпион России, обладатель кубка России, Кубка УЕФА, Кубка Франции, 2-кратный обладатель Суперкубка России, бронзовый призер чемпионата Европы, лучший игрок чемпионата России (2000, 2001).

Взгляд из-за границы: Своей работой на поле и на тренировках перед прошлым Евро заставил Гуса Хиддинка изменить первоначальный план не брать игроков старше 30 лет в команду.

МН·ДОСЬЕ

Родился: 27.02.1976
Рост: 178 см
Вес: 73 кг
Клубная карьера: "Пресня", "Карелия", "Асмарал", ЦСКА, "Пари Сен-Жермен", "Москва", "Рубин", "Зенит", 1992 — н. в., 513 матчей
Национальная сборная: 1997-2010, 65 матчей

ГРУППА B

Португалия

БЫЛО Футбольная история Португалии состоит из одного слова: Эйсебио. Этот выходец из Мозамбика на чемпионате мира в Англии в 1966 году заколотил 9 голов (один, кстати, в ворота СССР в матче за третье место), чем обеспечил команде "бронзу". Потом на родине портвейна наступила многолетняя футбольная засуха, которая лишь на мгновение была прервана "бронзой" чемпионата Европы-1984.

СТАЛО Новые победы пришли в 2000-м, когда была выиграна "бронза" ЧЕ, ну а через три года к команде присоединился второй Эйсебио — Криштиану Роналду. Именно с его легкой ноги на домашнем для себя чемпионате в 2004 году Португалия завоевала серебро Старого Света. Помешать ему пополнить коллекцию наград может неблагосклонный к португальцам жребий, "подаривший" в соперники по групповому этапу такие сборные, как Голландия и Германия. В этой троице кому-то суждено будет довольно быстро остаться за бортом соревнований.

Нидерланды

БЫЛО Нидерланды в чем-то похожи на СССР: много амбиций, но всего три "серебра" чемпионата мира (1974, 1978, 2010), одно "золото" (1988) и три "бронзы" в Европе. Ну, еще ряд прославленных имен (вспомни Руда Гуллита и Марко ван Бастена). Были между нашими сборными и исторические матчи. Памятный гол ван Бастена в финале Евро-1988 лишил сборную СССР золотых медалей. Ровно через 20 лет Павлюченко, Торбинский и Аршавин оставили Нидерланды без полуфинала ЧЕ.

СТАЛО На Евро серебряные призеры чемпионата мира в ЮАР едут в качестве одного из фаворитов турнира. Нападающий Робин ван Перси (кстати, капитан лондонского "Арсенала") и компания наверняка захотят доказать, что крах в матче с россиянами четырехлетней давности был лишь случайностью.

Дания

БЫЛО Немногие уже помнят "серебро" сборной Дании на Олимпиадах 1908 и 1912 годов. Зато победу Дании на ЧЕ 1992 года, на который она и попала-то за десять дней до начала благодаря дисквалификации югославской команды, забыть трудно. Особенно с учетом того, что больше о победах одной из старейших футбольных наций мира сказать нечего.

СТАЛО Нынешние надежды датчан связаны с именем Кристиана Эриксена. 20-летний полузащитник "Аякса" при поддержке опытных товарищей по команде (Даниэля Аггера, Кристиана Поульсена, Денниса Роммедаля) может стать одной из главных звезд чемпионата.

Германия

БЫЛО Трехкратные чемпионы мира и Европы пропустили только один крупный турнир в истории футбола — чемпионат Старого Света 1968 года. При этом только треть из 27 стартов в финальных частях чемпионатов мира и Европы закончились для бундесманшафт без медалей.

СТАЛО Тренер Йоахим Лев везет в Польшу и Украину довольно молодую команду, оборонительная и средняя линии которой составлены из игроков 22-24 лет. Из "стариков" остались разве что нападающие — Мирослав Клозе, Марио Гомес и Какау. Что, впрочем, не мешает бессменному капитану последних лет Филиппу Ламу серьезно рассчитывать на еврозолото — первое для его команды с 1996 года.

ГРУППА C

Испания

БЫЛО После домашней победы над сборной СССР в финале Евро-1964 "Красная фурия" надолго позабыла о каких-либо медалях. Лишь 20 лет спустя им удалось зацепить серебро Евро-1984, однако после наступило очередное безвременье по меркам команды, которая обладала подбором игроков уровня Фернандо Йерро, Андони Субисарреты, Гаиски Мендьеты, Рауля.

СТАЛО Проклятие с испанского футбола сняло поколение Хави, Жерара Пике, Хаби Алонсо, Икера Касильяса и других талантливых футболистов, которые сейчас собраны в двух главных клубах страны — "Реале" и "Барселоне". Атакующий, "кружевной" футбол, который проповедуют игроки обеих команд, принес сборной абсолютный успех: Испания — действующий чемпион и мира, и Европы. И этим летом вновь будет претендовать на золото.

Хорватия

БЫЛО Мы помним — именно сборная Хорватии обеспечила нам путевку на Евро-2008, остановив на последнем рубеже прорыв англичан. Памятна и "бронза" на чемпионате мира 1998-го, ее хорваты получили как раз в бою со сборной Нидерландов.

СТАЛО Импозантный главный тренер Славен Билич ведет своих игроков по турнирам уже на протяжении шести лет. Очередной поход за

реклама

JACQUES LEMANS

UEFA CHAMPIONS LEAGUE
Official Licensed Product

U-32C
9 880 руб.

САЛОНЫ 3-15 ЧАСОВ
www.3-15.ru т. (495)789-73-22
www.jacques-lemans.com
www.jacques-lemans.ru

* рекомендуемая розничная цена

Все названия, логотипы и изображения являются собственностью УЕФА. Эти зарегистрированные товарные знаки и/или логотипы УЕФА использованы здесь с разрешения УЕФА. Использование данных логотипов и названий без предварительного письменного разрешения УЕФА запрещено. © УЕФА 1992. Все права защищены.

9 ФЕДОР ЧЕРЕНКОВ

ПОЗИЦИЯ: *Полузащитник*

МН·ДОСЬЕ

Родился: 25.07.1959
Рост: 178 см
Вес: 74 кг
Клубная карьера: "Спартак" (Москва), "Ред Стар" (Париж) — 1977-1993, 413 матчей
Национальная сборная: 1979-1990, 34 матча

ЕСЛИ НЕТТО СЧИТАЛ ПОЛУЗАЩИТУ душой команды, то при Черенкове эта душа была очень творческой. Олег Романцев говорил: "Не знаешь, что делать — отдай мяч Феде", — и именно такие моменты любили болельщики, потому что предсказать, что будет дальше, не брался никто. И, кстати, именно Федор превзошел рекорд Нетто по количеству матчей за "Спартак".

На поле: Черенков отличался эффектными и непредсказуемыми действиями, ювелирной техникой, что позволяло физически не слишком одаренному футболисту обыгрывать более мощных соперников. Чтобы повысить выносливость, Федор занимался по особой программе, но все равно считает, что в сегодняшнем футболе ему было бы некомфортно — слишком много силовой борьбы.

Коронный прием: Дриблинг и всевозможные финты.

В жизни: Черенкову повезло играть в эпоху двух тренеров, которых все эксперты этого материала называли самыми великими в истории нашего футбола, — это Валерий Лобановский и Константин Бесков. Но не повезло Федору в другом: он абсолютно не встраивался в модель Валерия Васильевича, который был у руля сборной. Приверженец тотального футбола, тренер делал из команд машину "Победа", в которой свободному художнику места не было. Черенков так и не попал ни на один чемпионат Европы или мира.

Достижения: 3-кратный чемпион СССР (1979, 1987, 1989), бронзовый призер Олимпиады (1980), обладатель Кубка Федерации футбола СССР (1987), чемпион России (1993), обладатель Кубка чемпионов Содружества (1993), лучший футболист СССР (1983, 1985, 1987 и 1989). Его именем названа детская футбольная академия "Спартака".

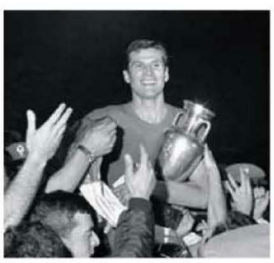
Взгляд из-за границы: "Когда я работал в Южной Корее, у меня был помощник, который когда-то играл против Черенкова, — говорит Непомнящий. — Так он говорил о Черенкове как о самом удивительном игроке, с которым ему приходилось сталкиваться на поле, — все твердил, что у Федора было три пары глаз и "накрыть" его было невозможно. Этот человек и против Марадоны играл, но Черенков его поразил куда больше".

трофеем для "пламенных" обещает быть очень непростым, учитывая неуступчивость соперников по групповому этапу. Вся надежда на то, что старая гвардия в лице Луки Модрича, Дарио Срна, Нико Кранчара, Ивицы Олича и Эдуардо не растеряла своего молодецкого запала.

Ирландия

БЫЛО На чемпионате Европы ирландцы играли всего единожды — в 1988 году, запомнились победой над сборной Англии и ничейным результатом с Советами. Этого, впрочем, для выхода из группы им не хватило. Зато ирландцы трижды попадали в финальную стадию ЧМ и каждый раз умудрялись выходить из группы, причем в 1990 году даже дошли до четвертьфинала.

СТАЛО Сборной заправляет итальянец Джованни Трапаттони. Игроки в команде крепкие, но малоизвестные на мировом уровне. Может быть, им удастся одолеть хорватов, но итальянцы вряд ли по зубам этим парням с Британских островов.



Италия

БЫЛО Четыре титула сильнейшей сборной мира говорят сами за себя, пусть два из них и пришлись на 30-е годы. Сборная Италии во все времена не опускалась ниже определенного уровня. Начиная с конца 60-х, не было ни одного десятилетия, которое бы "скуадра адзурра" не ознаменовала медалью чемпионата мира или Европы.

СТАЛО Чемпионат мира в ЮАР показал, что смена поколений дается команде непросто. Это доказала и квалификация к Евро, в рамках которой итальянцы одержали натужные победы над командами Словении и Фарерских островов (правда, во втором матче с последними реабилитировались 5:0). В пользу Италии говорит то, что в десяти играх отборочного раунда команда пропустила всего два мяча. Как всегда, сохранение своих ворот на замке для них куда важнее забитых мячей.

ГРУППА D

Франция

БЫЛО Результаты сборной Франции рождаются дуплетами — успех на ЧМ сразу подкрепляется медалью ЧЕ. Так было в середине 80-х, когда "бронза" планетарного первенства состыковалась с "золотом" на домашнем Евро-1984, так сложился и сезон 1998-2000 годов, когда были завоеваны титулы чемпионов мира и Старого Света.

СТАЛО На чемпионате мира в ЮАР "трехцветные" отметились лишь конфликтом команды с главным тренером Раймоном Доменеком. По окончании турнира со сборной распрощались ее лидеры Тьерри Анри и Николя Анелька, да и Доменек задерживаться не стал. Отборочный цикл к Евро команда начала под руководством Лорана Блана, который освежил состав. К моменту сдачи этого номера МН (13 апреля) команда не знала горечи поражения уже 18 матчей. Но не посчитать ли плохой приметой, что на этот раз первая часть пары — ЧМ — провалена?

Англия

БЫЛО Несмотря на почти бесперебойное участие англичан в финальных стадиях чемпионатов Европы и мира, их медальный улов не соответствует рангу страны, которая и придумала футбол. "Золото" домашнего чемпионата мира 1966 года до сих пор остается главным достижением.

СТАЛО К чемпионату Европы английская сборная подошла, как после бомбежки. У Джона Терри сначала отобрали капитанскую повязку из-за любовных интрижек, потом главный тренер Фабио Капелло вернул ее, но потом повязку опять отобрали — теперь уже из-за расистских высказываний Терри. В знак протеста за четыре месяца до Евро уволился сам Капелло. Если в такой обстановке сборная Англии добьется высоких результатов, это посчитают за чудо.

Швеция

БЫЛО В 90-х шведы неожиданно вернули себе авторитет сильной сборной, растерянный еще в 30-е. В активе наших скандинавских соседей — бронзовые медали чемпионата Европы и мира (1992, 1994) и воспоминания о форварде Хенрике Ларссоне, который, дебютировав в середине 90-х, вырос в звезду мирового масштаба.

СТАЛО Сегодня на смену Ларссону пришел Златан Ибрагимович. Именно от его игры во многом будет зависеть, удастся ли скандинавам справиться с задачей выхода в плей-офф Евро. Помогать ему в этом будут хорошо знакомые партнеры по команде, которая за последние годы практически не обновлялась. Здесь все те же Андреас Исакссон, Улоф Мельберг, Андерс Свенссон, Ким Чельстрем, Йохан Элмандер.

Украина

БЫЛО После развала СССР сборная Украины сумела пробиться в финальную стадию только одного турнира — чемпионата мира 2006 года в Германии. Там и состоялся звездный час команды, которую вели Андрей Шевченко и Анатолий Тимощук (ну и Олег Блохин в качестве тренера). "Жовто-блакитные" сходу пробились в четвертьфинал, где уступили итальянцам.

СТАЛО Поскольку сборная Украины на домашний турнир прошла "автоматом", без отбора, оценить ее истинную силу довольно сложно. Однако потенциал у команды есть: в пяти последних товарищеских встречах, в том числе со сборной Германии, не было ни одного поражения.

реклама

JACQUES LEMANS

UEFA CHAMPIONS LEAGUE
Official Licensed Product

U-32L
12 340 руб.

САЛОНЫ 3-15 ЧАСОВ
www.3-15.ru т. (495)789-73-22
www.jacques-lemans.com
www.jacques-lemans.ru

* рекомендуемая розничная цена

Все названия, логотипы и изображения являются собственностью УЕФА. Эти зарегистрированные товарные знаки и/или логотипы УЕФА использованы здесь с разрешения УЕФА. Использование данных логотипов и названий без предварительного письменного разрешения УЕФА запрещено. © УЕФА 1992. Все права защищены.

10 ЭДУАРД СТРЕЛЬЦОВ

ПОЗИЦИЯ: *Центральный нападающий*

МН·ДОСЬЕ

Родился: 21.07.1937
Умер: 22.07.1990
Рост: 182 см
Вес: 80 кг
Клубная карьера: "Торпедо" (Москва) 1954-1958, 1965-1970, 222 матча
Национальная сборная: 1955-1958, 1966-1968, 38 матчей

ДЕЙСТВИЯ ИГРОКА ЭТОГО АМПЛУА просто оценить — они на табло. О том, что творил на поле Стрельцов, ходят легенды, но есть и сухая статистика. Так, с 21 июля по 26 октября 1957 г. (97 дней) он в 22 матчах забил 31 гол. Сумасшедший показатель!

На поле: "У него не было изъянов совершенно, — говорит тренер Непомнящий. — Если он цеплялся за мяч, продолжение обязательно было. А если бил — то мяч всегда в створ ворот попадал. Понимаете, потерять столько лет и снова прийти в футбол, уже в другую эру, с 8-10 лишними килограммами и вопреки всему снова попасть в сборную — это беспрецедентно. Он гений".

"Это был самородок, настолько великий, что, даже пропустив свои лучшие годы, он все равно вошел в историю как самая яркая звезда, — соглашается Ловчев. — Все разговоры о том, что после тюрьмы он стоял на поле, — ни о чем. Он стоя делал больше, чем другие бегая. Когда мы играли за ветеранов, я чувствовал, что он за всю команду думает. У него не голова была, а какой-то футбольный компьютер".

Коронный прием: Пас пяткой и пасы вообще, которые он считал едва ли не более ценными, чем голы.

В жизни: Накануне чемпионата мира 1958 года три игрока сборной СССР — Э. Стрельцов, М. Огоньков и Б. Татушин — поехали с девушками на дачу. Дальше была мутная история с обвинением в изнасиловании, и вместо чемпионата звезда нашей команды отправилась валить лес — Стрельцову дали 12 лет. Отпустят его через 5 лет, но и это сурово за толком не доказанное преступление. За это время пройдет два чемпионата мира.

Достижения: Чемпион Олимпиады (1956), чемпион СССР (1965), вице-чемпион СССР (1957), бронзовый призер чемпионата СССР (1968), обладатель Кубка СССР (1968), финалист Кубка СССР (1966). Его именем названы стадион на Восточной улице Москвы и ежегодная премия лучшему футболисту чемпионата России.

Взгляд из-за границы: Входит в список 50 лучших футболистов Европы XX века по версии Международной федерации футбольной истории и статистики. Седьмое место в списке лучших футболистов Европы 1957 г. Есть мнение, что если бы Эдуард Стрельцов поехал на чемпионат мира 1958 года в Швецию, то не факт, что лучшим молодым игроком турнира признали бы Пеле.

ФОТО: RIAN, AP, TASSPHOTO, GETTY/FOTOBANK, LEGION-MEDIA

11

ОЛЕГ БЛОХИН

ПОЗИЦИЯ:
Нападающий

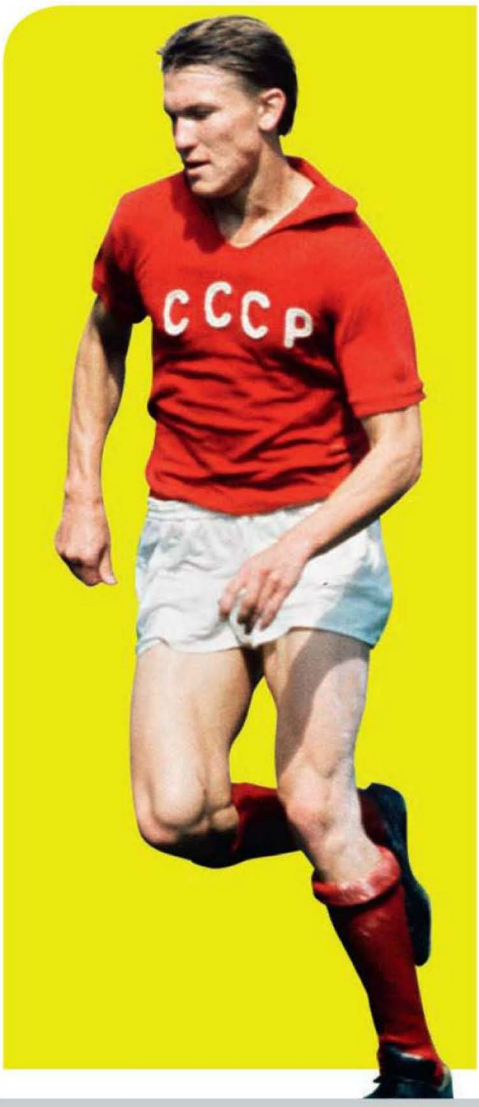
На поле: “Блохин — форвард от бога, — отдает должное бывшему коллеге по сборной Евгений Ловчев. — Человек-табло: если вышел на поле, его имя обязательно высветится. Николай Петрович Старостин (основатель ФК “Спартак”. — МН) считал, что в футболе главное — скорость, и Олег обладал ею в полной мере плюс был очень забивным”. “Кроме прочих достоинств было у него и еще одно, без которого не бывает великих форвардов, — дополняет Лосев. — Блохин — очень фартовый футболист”.

Коронный прием: Проходы по левой бровке на сумасшедшей скорости. “Его гол в первом матче за Суперкубок против “Баварии” 9 сентября 1975 года — классический пример его мастерства, когда Олег один разделал всю немецкую защиту во главе с самим Францем Беккенбауэром”, — вспоминает Тарханов.

В жизни: Сложный человек, с которым комфортно было не всем. Блохин был звездой в полной мере, со всеми вытекающими отсюда симптомами звездной болезни. Впрочем, строгая дисциплина “Динамо” Лобановского не давала “зазвездиться” окончательно.

Достижения: Выступая уже на закате СССР, успел побить все установленные до него личные рекорды: по числу матчей за сборную, по числу матчей в чемпионате Союза, по количеству забитых в нем мячей (211), по числу попаданий в список лучших игроков сезона (15) и тому, сколько раз он этот список возглавлял (13 раз). 3-кратный обладатель звания “Лучший футболист СССР” (1973, 1974, 1975). 8-кратный чемпион СССР, 5-кратный обладатель Кубка СССР (1974, 1978, 1982, 1985, 1987), 2-кратный обладатель Кубка обладателей Кубков УЕФА (1975, 1986), обладатель Суперкубка УЕФА (1975).

Взгляд из-за границы: Обладатель “Золотого мяча” (1975), дважды входил в сборную команду ФИФА, играл за сборную команду УЕФА, за сборную Европы. ■



СКАМЕЙКА ЗАПАСНЫХ

При составлении символической “Сборной мечты” мы рассматривали также следующие кандидатуры:

Игорь Акинфеев, Дмитрий Аленичев, Игорь Беланов, Владимир Бессонов, Ринат Дасаев, Анатолий Демьяненко, Реваз Дзодзуашвили, Игорь Добровольский, Александр Заваров, Андрей Канчельскис, Валерий Карпин, Александр Кержаков, Давид Кипиани, Игорь Колыванов, Анатолий Крутиков, Евгений Ловчев, Геннадий Логофет, Владимир Маслаченко, Анатолий Масленкин, Михаил Месхи, Слава Метревели, Алексей Михайличенко, Александр Мостовой, Владимир Мунтян, Алексей Парамонов, Виктор Понедельник, Владимир Пономарев, Олег Протасов, Олег Романцев, Никита Симонян, Алексей Смертин, Егор Титов, Андрей Тихонов, Николай Тищенко, Хурцилава Муртаз, Галимзян Хусаинов, Станислав Черчесов, Александр Чивадзе, Игорь Численко, Игорь Шалимов.

Не согласен с нашим выбором?
Голосуй за тех, кто, по-твоему, достоин места в сборной всех времен на mhealth.ru/form/sport/sbornaya-mechty/

МН•ДОСЬЕ

Родился: 05.09.1952
Рост: 180 см
Вес: 74 кг
Клубная карьера: “Динамо”, “Форвертс Штайр”, “Арис Лимасол”, 1969-1990, 648 матчей
Национальная сборная: 1972-1988, 112 матчей

РАЦИОН

УГОЛЁК ПОТРЕБ

КАК ПОБЫВАТЬ В ПЯТИ СТРАНАХ, НЕ ОТХОДЯ ОТ ГРИЛЯ

ТЕКСТ: МЭТТ ГРОСС, АЛЕКСЕЙ ЗИМИН

ИТЕЛЯ

С НАСТУПЛЕНИЕМ ЛЕТА ГОТОВКА МЯСА НА УГЛЯХ входит в обязательную программу развлечений почти каждой дружеской компании. С утра до вечера на дачных участках, в парках, лесополосах, во дворах, а иногда и прямо на балконах жарятся шейки, грудки, бедра, крылья и прочие люля. Почти в каждом меню — традиционные и незатейливые шашлыки "совсем как у дяди Анзора", цыпленок "пока никто не жаловался" или ростбиф "есть можно". В общем, обычный набор. Но, как ты знаешь, мы категорически против обыденности. Поэтому советуем тебе хорошо подумать, кто и в каком виде будет пыхтеть на твоем мангале этим летом. Что, если превратить кусок свинины в легендарное вьетнамское блюдо suon nuong и подать его с аутентичным соусом nuoc cham? Или, может, приготовить кебабы из ягненка в лучших традициях Северного Кипра?

Пока ты сглатываешь слюну и в раздумьях чешешь репу шампуром, мы ответим: это отличная мысль! Корреспондент MH Мэтт Гросс побывал в нескольких частях света, в каждой из которых с помощью смекалки и паяльника выпытывал у местного населения секреты приготовления мяса на огне. Как оказалось, чтобы найти необходимые ингредиенты, не нужно ходить за сто морей — все есть в обычных супермаркетах (в крайнем случае, на рынках). Чтобы больше никто не завладел добытыми с таким трудом мясными тайнами, после прочтения растопи этими страницами мангал.

И не пытайся повторить это в микроволновке.

ВЬЕТНАМ

Постигать науку обращения с грилем я начал во Вьетнаме, в Хошимине, куда отправился работать в 1996-м после окончания колледжа. Город был обезображен бетонными советскими постройками, по улицам с трудом можно было пройти из-за кишащих всюду мотоциклов и ску-

В ЖАР БРОСИЛО

Вкусы в разных странах мира могут различаться, но некоторые принципы приготовления пищи на гриле остаются неизменными.

ЧТОБЫ НЕ ПОГАСЛО

Этого не написано в инструкции к твоему мангалу.

ПРАВИЛО 1 Используй угольный стартер (специальный металлический цилиндр с отверстиями).

ПОЧЕМУ Угли прогреются равномерно всего за 15-20 минут, и их не нужно поливать горючей жидкостью. Положи на дно стартера пару скомканных газетных листов, подожги их и высыпи брикеты в устройство.

ПРАВИЛО 2 Не начинай готовить, как только пересыпешь угли в жаровню.

ПОЧЕМУ Жаровня тоже должна разогреться, только тогда будет идеальный жар. Если у тебя гриль, накрой его крышкой и подожди 10 минут.

ПРАВИЛО 3 Прежде чем вываливать на решетку будущую еду, убедись, что уголь слегка подернулся золой.

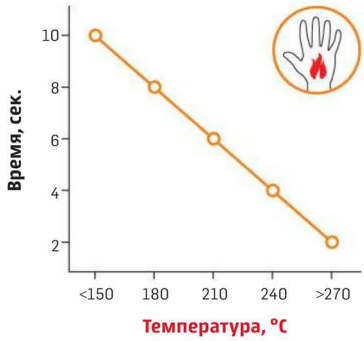
ПОЧЕМУ Появление золы говорит о том, что брикет полностью раскалился.

КЛИМАТ-КОНТРОЛЬ

Чтобы контролировать температуру приготовления, настрой в мангале две зоны: выложи уголь на две трети поверхности, оставшееся место оставь пустым. Если мясо будет жариться слишком быстро или угли загорятся, ты сможешь на время передвинуть еду в безопасную зону.

ТЕМПЕРАТУРУ ТЕЛОМ

Если в твоем мангале нет термометра, измеряй температуру голыми руками. Держи ладонь сантиметрах в 15 над углями и считай, сколько сможешь так выдержать. Температура слишком высока? Если у тебя гриль с крышкой, то открой ее и подожди 5-10 минут. Если обычный мангал — разворошии угли. Слишком холодно? Подбрось угля.



теров. Стояла неимоверная жара. Одно меня радовало — аромат жарящегося мяса, который разносился по всему городу, когда незадолго до полудня уличные торговцы разжигали свои мангалы. Это был сигнал к тому, что пора бросать все дела и бежать на запах к ближайшему "повару" за чесночной поджаренной свининой — тем самым suon nuong. Горячее мясо, прохладный огурчик, соленый соус и кислый лайм — в этих контрастах вся мудрость вьетнамской готовки на гриле.

КЛЮЧЕВЫЕ КОМПОНЕНТЫ ВКУСА

ЛЕМОНГРАСС
+
РЫБНЫЙ СОУС
+
ЧЕСНОК

ЧАСТИ ТУШИ

Для жарки выбирай свиную лопатку, в ней есть жирок, он пойдет на пользу вкусу. 750 г лопатки без кости нарежь на шесть кусков толщиной 1 см и длиной 10 см.

ПРИПРАВА

Соленый и острый рыбный соус используется во многих блюдах вьетнамской кухни. В нашем случае его вкус смягчается сладостью других ингредиентов. Смешай в блендере 3 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки рыбного соуса*, 3 столовые ложки нарезанного стебля лимонного сорго **, по полторы столовые ложки нарезанных лука и чеснока, 1 столовую ложку растительного масла и половину чайной ложки черного перца. Натри мясо этой смесью, накрой крышкой и поставь в холодильник минимум на час (а лучше на ночь).

ГОТОВИМ

Разожги угли до средне-высокой температуры (220-230 °С). Достань замаринованное мясо из холодильника, дай ему нагреться до комнатной температуры, после чего клади на решетку. Жарь куски по 3-4 минуты с каждой стороны, чтобы они остались сочными. Подавай с нарезанными огурцами, помидорами и соусом nuoc cham (см. ниже).

* Рыбный соус можно заменить соевым соусом, смешанным с анчоусной пастой (это такая розоватая субстанция из перетертых анчоусов, уксуса и специй, ищи в рыбном отделе), в пропорции 3:1.

** Лимонное сорго, известное также под именем "лимонная трава" (или лемонграсс), не такая уж редкость, но если его не окажется под рукой, то замени на тертую лимонную цедру в таких же количествах.

NUOC CHAM

Смешай в миске 1 стакан воды, 8 столовых ложек сока лайма, четверть стакана сахара. Потом добавь 5 столовых ложек рыбного соуса, 2 покрошенных зубчика чеснока и 2-3 нарезанных перца чили. Макай в соус мясо и ешь.

АРГЕНТИНА

КЛЮЧЕВЫЕ КОМПОНЕНТЫ ВКУСА

ПЕТРУШКА
+
ОРЕГАНО
+
КРАСНЫЙ ВИННЫЙ УКСУС

Для фаната гриля рай на Земле — это Аргентина, страна сериалов, вина, танго и... стейков. Аргентинцы жарят на гриле не только мясо: кровяная колбаса, зобная и поджелудочная железы ягненка, сыр проволоне с приправами — все это оказывается на раскаленной решетке. Грили у аргентинцев устроены хитроумно — в них есть система блоков, позволяющая регулировать высоту поддона, на котором разложен уголь. Я думал, что на постижение хитростей готовки по-аргентински у меня уйдет вся жизнь. В каком-то смысле это правда. "Люди думают, что мы делаем все как-то особенно, и это действительно так, — говорит самый известный шеф-повар Аргентины Фрэнсис Моллман. — Большое значение имеют вещи, с грилем совсем не связанные. Солнечно ли на улице или идет дождь? С другом ли я или с прекрасной женщиной? Важны не только стейк и вино. Все остальное не менее значимо". Моллман больше всего любит готовить на гриле "охо де биф" (он же рибай-стейк, он же "толстый край").

ЧАСТИ ТУШИ

Чтобы максимально приблизиться к аргентинской традиции, ищи рибай коровы, вскормленной на траве. Он менее жирный и более вкусный, чем мясо скота, выросшего на зерне. Это уточни у мясника на рынке. Покупай из расчета 450 г стейка толщиной 4 см на человека.

ПРИПРАВА

Мариновать мясо не надо — просто натри его крупнозернистой солью. Также хорош с "охо де биф" аргентинский соус чимичурри. Растворите полторы чайные ложки соли в половине стакана кипятка, поставь остывать. Смешай по полстакана нарезанных петрушки и орегано, 5 подавленных зубчиков чеснока и 2 чайные ложки красного перца (хлопьями или просто молотого). Влей 2 столовые ложки красного винного уксуса, четверть стакана оливкового масла extra virgin и добавь уже остывшую соленую воду. Соус готов. Чимичурри готовь за день до операции с мясом, чтобы он успел настояться.

ГОТОВИМ

Решетка должна быть в 8–10 см над углями. Нагрей мангал до средне-высокой температуры (220–230 °C). Жарь стейки, не переворачивая, до образования корочки (8–10 минут). Переверни и готовь еще примерно 4 минуты. Переложи на большое блюдо и дай полежать 10 минут перед подачей на стол.

ВИНО & ЛИМОН

Подай к рыбе сухое белое вино (Лидия Бастьянич рекомендует “Токай Фриулано”) и ломтики лимона, поджаренные на гриле.

ЧАСТИ ТУШИ

Если под рукой вдруг не оказалось сибаса, смело заменяй его полосатым окунем, морским окунем или скумбрией. Чтобы накормить шесть человек, тебе потребуется 2 кг (четыре тушки по полкило). Помой и почисти рыбу. Оставь голову, плавники и хвост для пущей красоты.

ПРИПРАВА

Посоли рыбу изнутри и снаружи, смажь кожу оливковым маслом extra virgin (лучше, если оно с чесноком). Потом натолкай внутрь приправ (но не увлекайся) по своему выбору — тонко нарезанный чеснок или лук, веточки тимьяна или розмарина, дольки лимона или апельсина.

ГОТОВИМ

Разожги мангал до средне-высокой температуры (220-230 °C). Смажь решетку оливковым маслом и положи на нее рыбу. Готовь, не двигая будущее блюдо, до появления корочки (где-то около 15 минут). Переверни с помощью широкой лопаточки и готовь еще минут 10 — пока рыба не начнет расслаиваться от легкого укола вилкой. Снимай, подавай.

КЛЮЧЕВЫЕ КОМПОНЕНТЫ ВКУСА

ЛИМОН ИЛИ АПЕЛЬСИН
+
ТИМЬЯН
+
РОЗМАРИН

ХОРВАТИЯ

Рыбу в нашем журнале всегда ценили за ту пользу, которую она приносит здоровью; но на восточном побережье Адриатического моря я понял, что полезное может быть еще и невообразимо вкусным. Когда я путешествовал по Балканам, мне повсюду встречалась рыба на гриле — от целого сибаса до маленьких сардин. Я ел рыбу при каждом удобном случае — хрустящая кожица и нежная мякоть, аромат лимона, приправ, дыма...

Чтобы узнать, как готовить такую вкуснятину, я обратился к ресторатору Лидии Бастьянич из Истрии, региона на севере Хорватии. Попробуй ее простой рецепт. И вот тебе еще совет, как сделать приготовленную на гриле рыбу еще вкуснее: отложи вилку и ешь руками.

КЛЮЧЕВЫЕ КОМПОНЕНТЫ ВКУСА

ЛИМОН
+
ПЕТРУШКА
+
РОЗМАРИН

ИТАЛИЯ

Давным-давно, то ли пять, то ли восемь тысяч лет назад, в Азии одомашнили кур, но, судя по всему, не ели их, а чисто развлекались организацией петушиных боев. Первыми есть курятину додумались жители Древнего Рима. К XV веку без курицы уже не обходилось ни одно застолье обеспеченных европейцев. Жареная, вареная или фаршированная — знать ее любила любой. А в XIX веке, когда кур стали разводить в промышленных масштабах, отведать мясо нашей птички мог уже и простолюдин.

Джакомо Ломбарди, шеф-повар ресторана “Карлсон”, поделился рецептом курицы по-тоскански.

ЧАСТИ ТУШИ

Целая курица весом 1,5–1,8 кг способна сделать сытыми четверых человек. Чтобы никого не обидеть, разрежь ее на части: две голени, две половинки грудки, два крыла, два бедрышка. Если не хочешь возиться с ножом, купи составляющие птицы по отдельности.

ПРИПРАВА

Смешай в миске 2 столовые ложки оливкового масла, сок 1 лимона, пару пригоршней резаной петрушки, измельченные зубчик чеснока, веточку розмарина, лавровый лист. Добавь соль и белый перец по вкусу. Замочи кусочки курицы в маринаде на пару часов (не забывай периодически навещать их и перемешивать). Пока они там набираются вкуса перед жаркой, приготовь кляр. Смешай 3 яйца, 100 г молока и 4 столовые ложки муки. По консистенции должно походить на густую сметану. Через два часа вытащи кусочки курицы из маринада и окуни их в кляр.

ГОТОВИМ

Нагрей мангал до средне-низкой температуры (160–190 °C). Обжаривай куски по 8–10 минут с каждой стороны. Появление золотистой корочки даст тебе понять, что блюдо готово. Подавай курицу с ломтиками лимона. В бокалы можешь разлить красное сухое.

ЧАСТИ ТУШИ

В своем ресторане Орхан Йеген использует для кебаба фарш из голени ягненка, смешанный с жиром с ребрышек, — вкусно, но дорого. Лопатка ягненка тоже вполне сгодится, но и в фарш из нее тоже стоит добавить немного жира — попроси об этом мясника.

ПРИПРАВА

В большой миске смешай 1 кг фарша с 2 чайными ложками крупнозернистой соли и 2 столовыми ложками молотого чили или чили анчо. Лучше всего мешать фарш руками. Не забудь добавить 2 красных сладких перца, мелко нарубленных.

ГОТОВИМ

Слепи колбаски 12x4 см и нанизывай их на шампуры шириной 2,5 см. Широченные лезвия нужны, чтобы ягнятина готовилась быстро. Разогрей мангал до средне-высокой температуры и жарь кебабы в течение 5–7 минут на каждой стороне. Не беда, если они немного подгорят.

ТУРЦИЯ

КЛЮЧЕВЫЕ КОМПОНЕНТЫ ВКУСА

КРАСНЫЙ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ
+
ПЕРЕЦ ЧИЛИ

Три года назад, путешествуя автостопом по северу Кипра, я добрался до безлюдного заповедника на самом краю полуострова Карпас. Там я встретил Рифата, турка-киприота в возрасте “хорошо за 30”, который проводил на Карпасе отпуск с друзьями. “Могу подбросить тебя до шоссе, — сказал он, — а можешь пойти с нами готовить еду на пляж”. Выбор был очевиден. За следующие несколько часов мы приготовили горы говядины и печени на дешевом алюминиевом мангале, поставленном прямо на песок. Заворачивали готовое мясо в питы и сбрызгивали лимонным соком. Идеальный вкус.

Этот простой подход к приготовлению пищи на гриле традиционен для Турции, как говорит Орхан Йеген, шеф-повар и владелец ресторана Sip Sak на Манхэттене: “Когда у тебя нет кухни, приходится импровизировать с тем, что есть”. Йеген приводит еще один пример этого минималистского подхода — классическое турецкое блюдо Adana kebab. ■

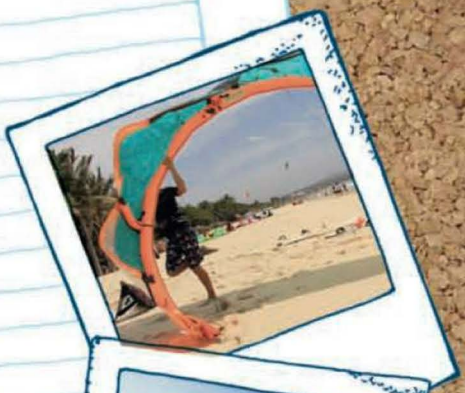
ПОМИДОРЫ & ПЕРЕЦ

Турки подают кебабы с приготовленными на гриле помидорами и сладким перцем, на подушке из смеси салата, петрушки и лука, сбрызнутой лимонным соком.

ФОТО: BRIAN FINKE, ТАТЬЯНА ШКОНДИНА, STOCKFOOD/FOTODOM

Men's Health adventure

ПРИКЛЮЧЕНЧЕСКИЕ ТУРЫ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH



30 июня-8 июля. Прибайкалье
Трекинг по горам Южного Байкала и сплав на рафтах по реке Иркут

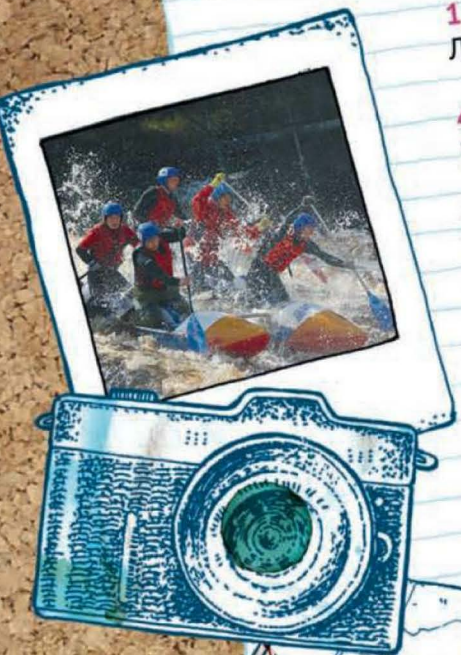
7-19 июля. Приполярный Урал
Восхождение на гору Манарага (1660 м.) и сплав по реке Косью

14-21 июля. Кольский полуостров
Тур на джипах по северу полуострова «69 параллель»

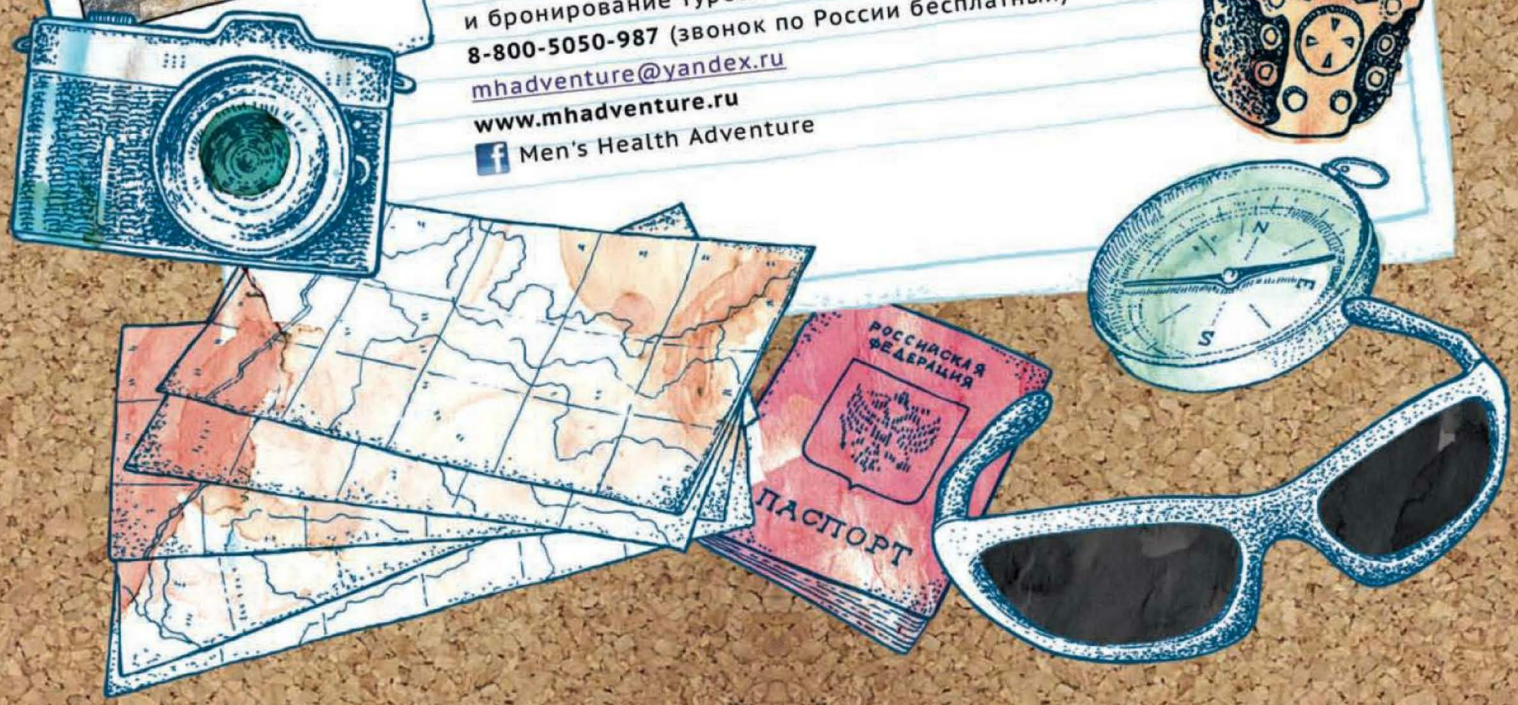
19-30 июля. Черногория
Летний кайтлагерь Men's Health и Women's Health

4-12 августа. Анапа
Парусная школа Men's Health (начальный курс)

5-9 августа. Полуостров Рыбачий
Приключение на велосипедах к Ледовитому океану



Подробная информация
и бронирование туров:
8-800-5050-987 (звонок по России бесплатный)
mhadventure@yandex.ru
www.mhadventure.ru
Men's Health Adventure



Сначала мама, потом девушки, а также популярные книги и лирические комедии — напихали тебе в голову кучу стереотипов о сексе и отношениях. Противоположности притягиваются, ребенок укрепит ваш брак, “ты хочешь поговорить об этом...” Men’s Health уполномочен заявить:

ОТНОШЕНИЯ

Всё не так

ТЕКСТ: ДЭВИД МОРТОН

ФОТО: ALEX YOUNG

МИФ

Вы должны обсуждать все, что между вами происходит

ВСЯ ПОП-МУДРОСТЬ МИРА, ВСЕ ЭТИ ПОСЛОВИЦЫ, БРОШЮРЫ “СЧАСТЬЕ ЗА 10 ДНЕЙ” И СОВЕТЫ МУДРЫХ БАБУШЕК НЕ МОГУТ СЛУЖИТЬ КОНКРЕТНЫМ РУКОВОДСТВОМ К ДЕЙСТВИЮ. НАПРИМЕР, ПОТОМУ ЧТО ЭТИ “ПРАВИЛА” ФОРМУЛИРУЮТСЯ КРАСИВО — И КОРОТКО. ОНИ НЕ УЧИТЫВАЮТ ДЕТАЛЕЙ КОНКРЕТНО ТВОЕЙ ЖИЗНИ. НЕ ПРИНИМАЮТ В РАСЧЕТ ИЗМЕНЕНИЯ, ПРОИСХОДЯЩИЕ В ОБЩЕСТВЕ. ДА ЧТО ТАМ ГОВОРИТЬ, ИНОГДА ОНИ ПРОСТО ПРИДУМАНЫ ГЛУПЦАМИ. ТАК ДАВАЙ ЖЕ ВОЗЬМЕМ САМЫЕ РАСХОЖИЕ СТЕРЕОТИПЫ, КАСАЮЩИЕСЯ НАШИХ СВЯЗЕЙ С ЖЕНЩИНАМИ, И РАСКОЛОТИМ ИХ К ТАКОЙ-ТО МАТЕРИ. В ЭТОМ НАМ ПОМОЖЕТ ПРОФЕССОР МИЧИГАНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ТЕРРИ ОРБУХ. У ЭТОГО СПЕЦИАЛИСТА ДВА ДОСТОИНСТВА. ВО-ПЕРВЫХ, ОРБУХ УЖЕ 22 ГОДА ЗАНИМАЕТСЯ ПРОБЛЕМАМИ ОТНОШЕНИЙ И СЕМЬИ. ВО-ВТОРЫХ, ОНА САМА ЖЕНЩИНА, И ЭТО — ГОЛОС, ВЕЩАЮЩИЙ НАМ С ТОЙ СТОРОНЫ БАРРИКАД. ПОСЛУШАЕМ ЖЕ, ЧТО СООБЩИТ ЭТОТ ГОЛОС.

РЕАЛЬНОСТЬ

Меньше разговоров. Используй их в отношениях как высокоточное оружие

Мы обвиняем Америку. От Фила Донахью и Опры Уинфри до сериала “Друзья” — вы все убеждали женщин, что “общение есть ключ к здоровым отношениям”. И им это нравится. Очень. В результате мы имеем дело с устойчивым мнением: любые проблемы существуют потому, что вы недостаточно о них говорили.

Извини, Америка, но нет. “Я 22 года убила на то, чтобы научным путем доказать очевидное — мужчины не так любят обсуждать отношения, как женщины, — рассказывает Терри Орбух. — Исследуемые мной мужчины все как один сообщали, что фраза “Давай поговорим о нас” порождает у них одну мгновенную реакцию: “Что-то идет не так, и виноват в этом я”. А такие нервы — уж точно не путь к здоровым отношениям.

В общем, когда ты делаешь погромче телевизор — ты не ленивый и не эмоциональный инвалид. Ты просто бережешь свой покой. Соглашайся на “серьезный разговор”, только когда действительно видишь в этом необходимость. Ну, и еще в двух случаях.

Во-первых, если ты будешь иногда сам перед сном заводить беседу — не об отношениях даже, но о работе, карьере, — то на твою долю выпадет больше секса. “Женщину тянет к мужчине, который говорит с ней о чем-то крайне важном для себя. Такие разговоры — подтверждение вашей эмоциональной близости. А от него и до телесной недалеко”, — Орбух явно знает, о чем говорит.

И во-вторых, — оказывается, женщины хотят обсуждать личные вопросы, даже когда в отношениях все в порядке. Это мужчина расслабляется, когда молчит, и напрягается, когда говорит. У милых дам все наоборот. Так что если ты в хорошем настроении и не чувствуешь угрозы — что ж, поболтай с ней, доставь девушке удовольствие.

МИФ

Измени, и она никогда тебя не простит

РЕАЛЬНОСТЬ

Тебе может это сойти с рук, если захочешь

Мужчинам нравится думать — мол, “все ошибаются”. А женщина верит — “изменил раз, изменит и еще”. Но даже в такой ситуации ты можешь восстановить разнесенные в пух и прах мосты, если сам готов к примирению.

Главный вопрос тут — не простит ли она тебя, а хочешь ли ты сам быть прощенным. И готов ли ты бросить все силы на переговоры. Оцени уровень ваших нынешних отношений. Если ты, например, не готов даже изредка ставить ее желания выше своих — пусть это выбор, что приготовить на обед или куда пойти в субботу, — то и добиваться прощения за измену не стоит. Похоже, ты и возлег с другой, потому что эта тебе уже ни капельки не интересна. Тогда и иди своей дорогой, здесь тебе делать нечего.

Но если ты готов идти на жертвы ради нее, воспользуйся руководством в три шага от Терри Орбух, чтобы начать все с чистого листа:

1. **Признайся** “Пойди к ней и сознайся во всем. Женщины не принимают извинений, если о них пришлось просить. Так что не жди, пока она сама узнает о твоем проступке”.
2. **Будь серьезен** “Честность в этом случае — гораздо лучшая политика, чем шутки”.
3. **Будь на виду** “Невербальные знаки играют огромную роль. Сделай так, чтобы тебя было видно полностью. Никаких свисающих с кровати частей тела”.

Ну а дальше она поплачет, покричит. Купи ей бриллиант и свози в Венецию. И больше не изменяй — по крайней мере, пока хочешь сохранять эти отношения.

МИФ

РЕАЛЬНОСТЬ

Противоположности притягиваются

Ищи женщину по своему подобию

Животный магнетизм, может, и стал причиной того, что сейчас ты лежишь в кровати с той буйной брюнеточкой из бухгалтерии. Но чтобы прожить вместе долгие годы, вы должны быть согласны друг с другом по самым важным вопросам. Вдруг она — адвентист седьмого дня, а ты поклоняешься антропоморфной статуе из Новой Гвинеи? А если еще страшнее — она вегетарианка, а ты жить не можешь без кровяной колбасы? “Скорее всего, будут конфликты и трения”, — печально качает головой Орбух.

Напиши на бумажке, как ты сам воспринимаешь себя, — от “активный” и “успешный” до “люблю современное искусство”. Написал? Вот и ищи подругу с таким же списком (плюс-минус, конечно — не всем же быть идеальными).

Нашел? А теперь сделай так, чтобы ваши жизни хоть чем-то отличались. Может, это разные незначительные хобби, может, иногда сепаратные посиделки с друзьями. Потому что общие увлечения — это хорошо, но и для себя в этой жизни надо оставить место.

Ты видел таких — сахарную парочку, которая “никогда не спорит”. Тебе они, как правило, противны. Посидев без секса неделю после очередной ссоры, ты можешь малодушно задуматься: а вдруг господа Ванильные-Сахарные в чем-то правы? А вот и нет.

“Не бывает людей, во всем согласных друг с другом. Если у вас нет конфликтов — значит, вы просто не обсуждаете вещи, которые действительно имеют значение”, — говорит Орбух. И однажды (довольно скоро) вы просто и мило распрощаетесь друг с другом.

Так что спорьте и ссорьтесь. Терри Орбух рассказывает о любопытных наблюдениях за конфликтующими парами: “Мужчина лучше справляется со ссорой, если одновременно занимается чем-то еще — например, смотрит телевизор, нервно прибирает свои рыболовные снасти. То есть отводит часть негативной энергии в сторону. Женщина правильнее чувствует себя в конфликте “лицом к лицу”, когда ничто не мешает разговору”. Ну, то есть, если она орет на тебя — подметай или заколачивай гвозди. Если же ты собрался поорать — дождись, когда ни дети, ни сериал ее отвлекать не будут.

А если она совсем уж полезла в драку, просто сбеги из дома, сославшись на то, что забыл заплатить за газ и вернешься через полчаса. “Этого как раз хватит на то, чтобы она остыла и отложила в сторону кухонный нож”, — поясняет Орбух.

Правильно подгадав время ссоры и зная, какие проводки можно перерезать, ты получишь самый ценный результат: контролируемый взрыв без сопутствующего ущерба. Так подрывают динамитом скалы, чтобы проложить дорогу в горах.

МИФ

Счастливые пары никогда не ругаются

РЕАЛЬНОСТЬ

Спорь с умом и добивайся своего

МИФ

Общий ребенок укрепляет отношения

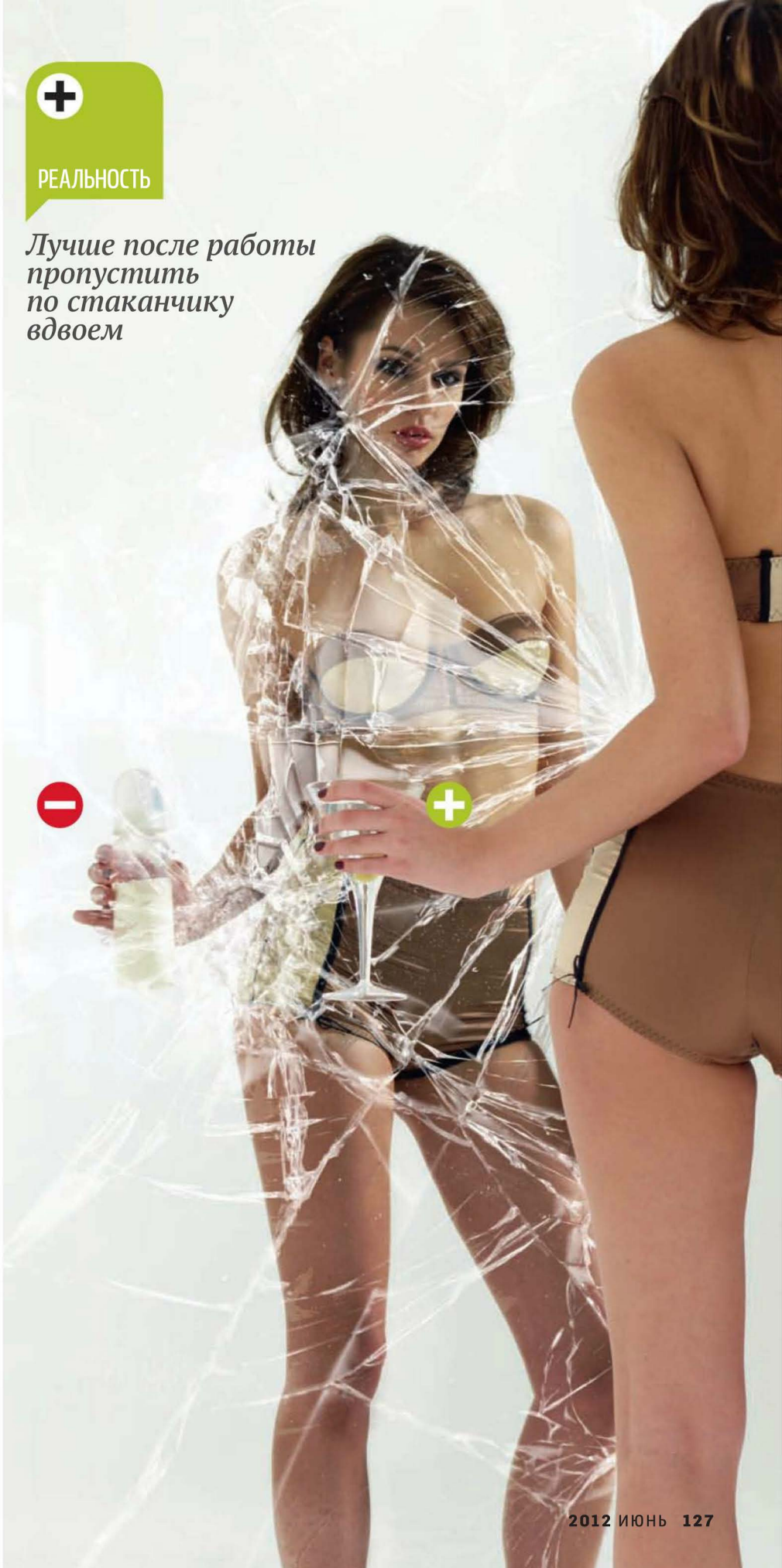
Если сломалась табуретка на даче, ты идешь в сарай, выбираешь нужный кусок дерева и некоторое время работаешь молотком/пилой. Готово. Тем же способом мы иногда пытаемся скрепить поломанные отношения, только крепежным элементом в данном случае становится новый ребенок. Плохая идея.

“Уровень и качество отношений между партнерами в браке с рождением детей снижаются”, — предостерегает Орбух. Понятно, что снижаются, если жена не спит ночами, а ты, вместо того чтобы сходить с ней в кино, мечешься по магазинам в поисках гипоаллергенной смеси “Золотая козочка”. Только если эти отношения и без того были на самом дне, долго вы не продержитесь. Истина звучит так: чтобы укрепить союз, лучше после работы вдвоем пропустить по бокалу в том самом баре, где вы познакомились. А к производству ребенка следует приступать, когда вы полностью уверены друг в друге. Как проверить, выдержите ли вы всю эту возню с подгузниками?

“Люди часто советуют завести для начала домашнее животное, и в этом есть определенный смысл — так легко проверить, сможете ли вы вместе заботиться о ком-то третьем, — советует Орбух. — Но есть загвоздка. Животные живут долго. Вы вроде уже проверили отношения, а с этим лохматым придется гулять по утрам еще 15 лет. Если есть такого рода сомнения, просто проверните какой-нибудь совместный проект, потребующий времени и нервов, — постройте дачу или организуйте сбор средств на спасение жужелицы венгерской. Посмотрим, как вы справитесь”. ■

РЕАЛЬНОСТЬ

Лучше после работы пропустить по стаканчику вдвоем



ДОСЬЕ

Шаварш Владимирович Карапетян

Родился в 1953 году в Ванадзоре, в 1964-м семья переехала в Ереван — там Шаварш окончил 8 классов школы, поступил в автомеханический техникум.

В 1975–1976 годах служил в одной из частей Бакинского округа ПВО. Шаварш Карапетян — 11-кратный рекордсмен мира, 13-кратный чемпион Европы, 8-кратный чемпион СССР, 15-кратный обладатель Кубка СССР по подводному плаванию.

В 1991 году переехал в Москву, в 1992-м открыл небольшую мастерскую по перешиву старых моделей обуви "Второе дыхание", которая существует по сей день. Владеет несколькими кафе и магазинами на юге столицы, в 2000-х в России проходили соревнования по подводному плаванию имени Карапетяна.

Основал "Благотворительный фонд Шаварша Карапетяна", с тем чтобы в будущем поддерживать развитие подводного спорта в России.

ДЕЛО РУК

ЭТО МОГ БЫ БЫТЬ ПРОСТО ИНТЕРЕСНЫЙ РАССКАЗ О ТАЛАНТЛИВОМ СПОРТСМЕНЕ, ЕДВА ЛИ НЕ ЛУЧШЕМ СОВЕТСКОМ ПЛОВЦЕ-ПОДВОДНИКЕ. ОДНАКО ВОЛЕЮ СУДЬБЫ ПЕРЕД ТОБОЙ — ЗАХВАТЫВАЮЩАЯ ДУХ ИСТОРИЯ О ГЕРОЕ, КОТОРЫЙ ПОЖЕРТВОВАЛ СВОЕЙ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРОЙ РАДИ ТОГО, ЧТОБЫ СПАСТИ ДВА ДЕСЯТКА ЖИЗНЕЙ.

ТЕКСТ: АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ

ФОТО: TASSPHOTO, КИРИЛЛ ЛАГУТКО

Как говорят англичане, big things have small beginnings. Все большое начинается с малого, и эту мысль прекрасно иллюстрирует история одного крохотного сперматозоида, который сентябрьским днем (а скорее ночью) 1952 года попрощался со своим хозяином Владимиром и отправился в стремительное плавание в направлении красивой девушки с красивым именем Асмик. Нельзя сказать наверняка, поставил ли этот сперматозоид мировой или хотя бы европейский рекорд, но то, что он проявил волю к победе, обошел в напряженной борьбе миллионы других сильных соперников и достиг финиша первым, — неоспоримый исторический факт.

НАД ВОДОЙ

Звания, разряды и медали за участие в таких соревнованиях не дают, зато приз за победу положен серьезный: в мае 1953-го у Владимира и Асмик родился сын. Первенца назвали Шаварш, в честь погибшего на фронте дяди Владимира. Новый маленький Шаварш начинал жизнь в самой обычной советской армянской семье — с бабушками-дедушками, тетями-дядями, потом с одним братом, потом с двумя. Как и все, в положенный год он пошел в школу, увлекся спортом, благо перед глазами был пример — папа занимался борьбой, гимнастикой, футболом.

Шаварш тоже начинал со всего понемногу: отец во дворе собственного дома обустроил несколько гимнастических снарядов, потом — самодельный плавательный бассейн три на восемь. А когда семья перебралась в Ереван, папа Владимир решил делать из Шаварша большого спортсмена. Поначалу думали о гимнастике, но приятель отца Альберт Азарян — трехкратный олимпийский чемпион в этом виде спорта — объяснил, что молодой человек высоковат. С таким ростом в гимнастике доберешься разве что до звания мастера спорта, о большем можно и не мечтать. А задворки гимнастического мира ни отцу, ни сыну не подходили — мало ли в Армении мастеров.

И здесь самое время дать слово человеку, о котором и ведется этот рассказ, потому что трудно передать своими словами, как взрослый мужчина-армянин говорит о своем отце. Тут в какой-то идеальной пропорции соединяются гордость, благодарность, любовь и забота. И антураж довольно похабного кафе возле метро на окраине Москвы, где мы беседуем с Шаваршем Карапетяном, никоим образом не портит впечатление от разговора. А даже наоборот — оттеняет его.

– Самый близкий человек — это отец. Подготовка большого спортсмена — дело не только тренера или медиков. Родитель первым должен войти в спортивную жизнь ребенка, он должен стать главным помощником тренера. Я вот смотрю, сейчас очень много неотшлифованных спортсменов. Допустим, рекорд мира 20,5 секунды, а он проплывает дистанцию за 20,7. Двух десятых не хватило! Спортсмен со второго захода должен этот рекорд побить, а он раз плывет — не хватает двух десятых, второй — трех десятых, третий — опять не хватает. И все, он психологически погибает. И только отец может и должен научить его настраиваться на победу. Отец даст внутренний голос, который будет звучать всегда: сильнее! Быстрее! Взорвись и победи!

В ВОДЕ

Тот же Альберт Азарян посоветовал Шаваршу заняться классическим плаванием. На Всесоюзной школьной спартакиаде 1969 года Шаварш был 25-м никому не нужным пловцом, однако уже год спустя стал чемпионом республики среди юношей в плавании на спине и вольным стилем. Правда, все так же никому не нужным. Чем больше спорт, тем больше в нем интриг. К победе в республиканских соревнованиях Карапетяна готовил приглашенный в Армению наставник, он и записывал все достижения Шаварша на свой счет. А этого никак не мог потерпеть “родной” тренерский состав местной сборной по плаванию. И чтобы закончить эту неприятную для армянского самолюбия историю, Шаварша отчислили из сборной “как неперспективного”. Прямо так и сказали 17-летнему парню.

– Было больно и обидно. Очень больно, до смерти больно. Столько труда, столько всего. И притом я действующий чемпион республики... Я приехал в Ереван со спортбазы в Цахкадзоре и в тот же день встретил Липарита Алмасакяна, он в свое время был тренером спортсменов-подводников в ДОСААФ, я с ним был знаком. К тому моменту он ушел из ДОСААФ — тоже как "неперспективный" — и работал дежурным тренером в обычном бассейне. И вот мы встретились, сели поесть, а я в хорошей форме, натренированный, только что со сборов. Рассказываю ему, так мол и так, а он говорит: переходи в подводное плавание, я буду тебя тренировать. Прям завтра соберешься и придешь.

Они поели, выпили, пошли в кино. Шаварш запомнил этот день: было 13 сентября, они встретились с Липаритом в 13 часов дня, в кинотеатре он сидел на 13-м кресле 13-го ряда. И даже если это легенда — она тут вполне уместна, потому что сама история этого человека с того самого сентябрьского дня больше походит на народный эпос о герое, судьбой которого с первых шагов управляет кто-то там, наверху. Шаварш попросил не откладывать тренировку до завтра, и тем же вечером они с тренером пошли на Ереванское водохранилище (оно же Ереванское озеро). Не плавать — бегать, один круг — 3100 м.

– В Спорткомитете республики поднялся шум-гам: Карапетян перешел в подводное плавание! Кто-то посмеялся, а мне, извиняюсь за выражение, плевать было на уже полученные разряды. Я должен был доказать, что я перспективный. Талант — это всего лишь 7% врожденных способностей, но 93% работоспособности. И мы работали. Через полгода я уже выиграл свои первые соревнования под водой, но у меня была цель выиграть все. У нас с тренером был такой лозунг: "Не бывает достойного второго места". Как у спартанцев: победителю венок, остальные — ногами вперед. Спортом надо заниматься только для того, чтобы побеждать. Меня так учили.

То, что было дальше, принято называть "блестящей спортивной карьерой" — действительно, блеск золота в ней преобладал. Уже через год после начала "подводной" карьеры Шаварш занял на чемпионате СССР одно второе

ЧТО ЭТО ЗА СПОРТ?

Подводный спорт зарождался в 50-х годах XX века, и сегодня за этим словосочетанием скрывается множество самых разных дисциплин: подводная охота, плавание в ластах, апноэ (фридайвинг), дайвинг, подводное ориентирование, подводное регби и прочее.

То, чем занимался Шаварш Карапетян, именуется собственно подводным плаванием (разновидность плавания в ластах) и включает в себя: ныряние в длину (спортсмен задерживает дыхание и проплывает под водой 50 м), а также подводное плавание на 100 м, 400 м, 800 м с аквалангом. Пловец преодолевает все эти дистанции в моноласте, руками себе не помогает — это не запрещено, но без рук (которые просто вытянуты вперед) получается быстрее. На дистанциях 100–800 м спортсмен использует акваланг, но это не привычная громоздкая система за спиной, а баллон со сжатым воздухом объемом от 1 до 8 л (в зависимости от дистанции), который держат в руках перед собой.

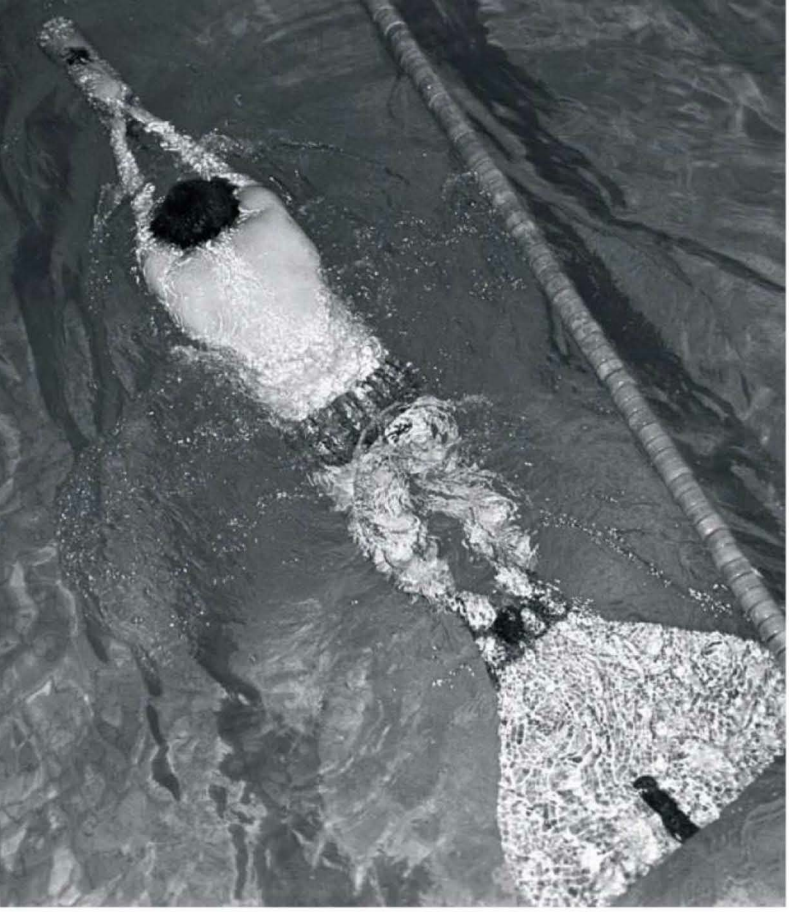
В нашей стране подводный спорт курируется Федерацией подводного спорта России, которая в свою очередь является членом Всемирной конфедерации подводной деятельности, основанной в 1959 году по инициативе Жака-Ива Кусто. Сегодня в РФ порядка 20 тыс. профессиональных спортсменов-подводников и еще 100 тыс. любителей. В год проводится около 40 всероссийских соревнований по разным дисциплинам подводного спорта. Раз в два года, чередуясь, проходят чемпионат мира и чемпионат Европы. Ближайшее большое событие — чемпионат России по плаванию в ластах — пройдет 10–16 июня в Санкт-Петербурге.

и два третьих места, уступив только сильнейшим на тот момент подводникам Союза. Он выступал во всех дисциплинах: в нырянии на 50 м (дистанцию проходят без акваланга, только на задержке дыхания), в заплыве на 100 м с аквалангом, в заплыве на 400 м с аквалангом, в заплыве на 800 м, в эстафете.

К намеченному на август 72-го VI чемпионату Европы по подводному плаванию Шаварш был уже запасным в составе советской сборной и на сборах три раза подряд показывал на дорожке результат, превышающий официальные мировые рекорды. На чемпионат он прибыл уже в основном составе, и эта поездка обернулась триумфом: два "золота" (на 50 и 100 м), два мировых рекорда плюс еще "серебро" и "бронза" на других дистанциях.

За четыре последующих года Шаварш Карапетян завоевал на разных соревнованиях и в разных дисциплинах еще 41 золотую медаль, установил 8 мировых рекордов.

– Я плавал и спринтерские, и стайерские дистанции, легко переключался, был очень гибким. Я садился на хвост любому спортсмену-стайеру, и на последних 50 метрах ему некуда было деваться, потому что я включал спринтерскую скорость. На финише нико-



го даже рядом не было. В 1975 году на чемпионате Европы во Франции я убил всех на 800 метрах. Я первые 100 метров проплыл как стометровку, всех обогнав, потом отключился и перешел на стайерскую скорость, а остальные продолжили в прежнем темпе, выиграв у меня метров 25. А на последней стометровке я опять включаю спринтера, начинаю обгонять одного, другого, третьего, прибавляю скорость — и побеждаю, выиграв у ближайшего соперника больше 20 метров. Он выходит из воды и говорит: “Дурак я, дурак”. На что я ему: “Не только ты. Это называется — тактика”.

Он достаточно емко ответил на реплику о своей бесперспективности, самолюбие было удовлетворено, гордость спокойна. Но, как уже говорилось, чем больше спортсмен, тем больше вокруг него интриг. В 76-м году Карапетян должен был отправиться на первый чемпионат мира по подводному спорту в Ганновере, но заболел накануне отборочных соревнований и показал не лучший результат. Чуть позже на тренировке он в очередной раз превысил рекордные показатели на 400-метровке, но у тренеров уже был отличный формальный повод поставить чемпиона в запасной состав сборной — чтобы у других членов команды появился шанс на первые места. Свою роль сыграли и слова председателя ЦК ДОСААФ — незадолго до этого он вопрошал на очередном съезде общества: “Как мог в безводной Армении вырасти спортсмен-подводник?”

– А я отвечу: из любого места может выскочить хороший спортсмен! Мне было обидно за медали чемпионата, но... В этой истории все судьбоносно. Я вернулся домой в Ереван и, отдохнув три-четыре дня, начал тренировки. Чтобы доказать на следующий год: нет равных мне подводников! Я хотел выиграть все дистанции — над водой, под водой, за водой!

реклама

Всего 45 минут потребовалось собравшимся на берегу людям, чтобы своими силами вытащить затонувший троллейбус на сушу

ПОД ВОДОЙ

16 сентября 1976 года. Шаварш вместе с младшим братом Камо, таким же пловцом-подводником, и тренером Липаритом на тренировке — бежит вокруг Ереванского озера привычные 20 км с привычным 20-килограммовым рюкзаком за спиной.

И в ту минуту, когда кросс подходит к финишу, в нашем рассказе совершенно неожиданно появляются 92 новых персонажа. Все они мчатся в троллейбусе №15 по дамбе Ереванского озера: 91 пассажир и водитель. О них немногое известно, и не получится назвать всех поименно, но можно точно сказать, что едут в этом троллейбусе крановщик Эдик Авакимян, старший диспетчер аэропорта Евдокия Курт с мужем Иваном Гусевым, слесарем, едут бухгалтер Тереза Сагомонян и десятилетний мальчишка Рубен Малконян. Какие-то самые обычные люди едут.

Едет в этом троллейбусе и еще один пассажир, имени которого история не сохранила. Но знающий жизнь человек мог бы с большой долей уверенности сказать, что пассажир этот мужского пола и, похоже, бывал в местах лишения свободы, а может быть, только что оттуда. Вот он подходит к кабине и просит затормозить прямо на дамбе, где остановок не было и нет. Ему, возможно, искупаться захотелось или просто воздуха и простора. Водитель ему отказывает, пассажир настаивает, водитель говорит буквально: “Пошел на... Для тебя это не такси!” Пассажир берет какую-то увесистую железку — что-то из инвентаря — и со всей своей дури бьет водителя по затылку.

В протоколе потом напишут, что у водителя случился сердечный приступ и троллейбус потерял управление. Те же, кто стоял рядом с кабиной, все видел и выжил, рассказывали иное (официально расследование по этой версии не проводилось — не хотели поднимать шумиху).

С берега все выглядело неправдоподобно: троллейбус на полном ходу дернулся вправо, проломил ограждение, насмерть сбил удивившего парнишку и огромной неуклюжей то ли рыбой, то ли птицей нырнул в Ереванское озеро метрах в 25 от шоссе.

Меньше чем за минуту 92 человека — почти битком набитый троллейбус — ушли на дно. Огромная машина застряла на подводном склоне мордой вниз — кабина на десятиметровой глубине, зад метра на три повыше. Над поверхностью жалко торчали кривые штанги и кругами расходилась вода, непроглядная от взметнувшегося со дна ила. Кто-то погиб сразу. Кто-то был жив и выбрался самостоятельно, кто-то не мог даже пытаться, а некоторые спасались от подступающей воды, пробираясь в конец салона, — под колпаком заднего стекла оставался воздух, там можно было дышать и ждать разве что чуда.

Да это и правда было какое-то сумасшедшее совпадение.

– Не хочу себя рекламировать, но я понимаю, что в этот момент в этом месте никто не смог бы сделать то, что сделал я. Вся моя спортивная подготовка соответствовала этому мгновению, и ждать было нечего.

Температура воды — 14-15 градусов, терпимо, но все же не самая комфортная среда для человека, только что пробежавшего кросс. Шаварш нырнул, наткнулся в мутной воде на металл, нащупал стекло, разбил ногой окно, порезался, схватил кого-то за волосы, оттолкнулся от троллейбуса и вытащил первого человека — Камо его подхватил. Набрал в легкие воздуха, нырнул, опять окно, опять битое стекло, второй человек на поверхности — Камо подхватил. На берегу собирались люди, на воде появились лодки, что-

бы подбирать спасенных и спасшихся. А тонущие люди ведут себя по-разному. Один начинает отбиваться, когда его хватают за кудри, другой мертвой хваткой вцепляется в ноги спасателя и грозит потопить и себя, и его, третий впивается в поручень и не отпускает. И таких десятки. И когда тебя хочет утопить утопленник — страшно.

– Нет в мире бесстрашного человека. Бесстрашие появляется с профессионализмом, к бесстрашию приводит опыт. И все равно я боялся, когда поплыл туда и нырнул в первый раз.

С берега опять все выглядело неправдоподобно: минута — человек, минута — человек, минута — человек. Шаварш хватает тело, отталкивается от крыши троллейбуса, Камо ныряет ему навстречу, на глубине метра-полутора подхватывает спасенного и вытаскивает на поверхность. Шаварш выныривает, вдох-выдох-вдох — и снова под воду. Видимость — ноль.

– Всегда мой тренер говорил, что одного вдоха недостаточно для мозга, а тут я в какой-то раз вынырнул, сделал вдох и обратно ушел — настолько обнаглел со всеми своими спортивными разрядами и рекордами. И я почти потерял сознание, действовал рефлекторно, схватил очередного и не ощутил, что это сиденье, а не человек... Никто не может попрекнуть меня, кроме меня самого, — но я себе этого очень долго не прощал. Это сиденье стоило одной жизни.

Двадцать с лишним минут Шаварш нырял и поднимал на поверхность человека за человеком, наконец остановился. Продолжать не имело смысла — живые в троллейбусе к тому моменту закончились.

Сколько всего людей они с Камо подняли со дна, неизвестно, никто тогда не считал. Больше двадцати? Точно. Больше тридцати? Возможно. Из спасенных ими пассажиров выжили 20, а всего спаслось 46 человек, ровно половина.

После короткого полуобморочного отдыха Шаварш нырял снова, чтобы зацепить за кузов троллейбуса тросы подогнанных кранов, — больше некому было, у спасателей с береговой станции в баллонах не оказалось кислорода. Получилось не с первого раза. Он провел в осенней воде не меньше 40 минут, а через три четверти часа после катастрофы погибший троллейбус уже выволокли на берег — такой слаженности и быстроте позавидуют и современные службы спасения. Дело было сделано.

ИЗ ВОДЫ

Выйти сухим из этой воды не получилось. Двусторонняя пневмония, заражение крови — Шаварш Карапетян провел в больнице 45 дней. Вышел оттуда с поврежденными легкими, с поврежденными ногами, с поврежденным здоровьем. Он, конечно, вернулся в большой спорт, но, по сути, лишь для того, чтобы присутствовать на финале своей блистательной карьеры. Сам он говорит об этом мягче: “Конечно, прежнего блеска уже не было”. В 1977 году был еще один — последний, 11-й — мировой рекорд на 400 метрах, были еще первые места, но все это через боль и преодоление, на пределе возможностей. В 80-м он ушел из спорта.

В циничном мозгу рождается вполне здравая мысль: а не жалеет ли этот человек, что погубил лучшего подводника страны? Что утопил его в грязной воде Ереванского водохранилища? Ведь там была какая-никакая спасательная служба на берегу, пусть и без воздуха в баллонах. Там было полно сбежавшихся отовсюду людей. Там был брат, которого можно было бы подстраховать с лодки.

– Иногда я задаю себе этот вопрос: а если б я не пошел в воду? И что? И я стал бы говнюком для своего народа. Для человечества. Фиг с ним, чемпионами могут быть и другие — а для тех людей чемпион не нужен. Им нужно, чтобы они жили. Помните этот анекдот? К утопающему подплывает катер, а он говорит: “Нет, меня Бог должен спасти!” А потом уже на небесах Бог, увидев этого человека, удивляется: “Ты как тут оказался? Я же катер к тебе отправил!” Вот я и был этим катером.

У Шаварша Карапетяна трое детей — две дочери и сын. На вопрос, какой день в своей жизни он считает главным, Шаварш Владимирович, для приличия порассуждав о том, что в жизни вообще много хороших красивых дней, отвечает: главный день — день рождения сына. Тиграну 15 лет, он занимается плаванием (обычным, не подводным), и отец очень хочет сделать из него большого спортсмена, потому что знает, как делаются большие спортсмены. Да и на вопрос о том, что будет, если, не дай бог, его сын окажется свидетелем похожей катастрофы, — бросится ли он тоже спасать людей, Шаварш Карапетян отвечает так же просто:

– Тигран взрывной, озорной парень... Я думаю, он не глядя это сделает. Пример-то у него перед глазами.

И тут задумываешься: а я пример? А ты пример? ■

ДВА ЖИЗНЕННО ВАЖНЫХ СОВЕТА

Шаварш Карапетян не спасатель, он профессиональный пловец-подводник. Однако в нужную минуту он знал две вещи, которые помогли ему спасти 20 человек. Запоминай — мало ли, пригодится.

1 Когда вылавливаешь кого-то (или что-то) из-под воды, делай перед каждым погружением не менее четырех вдохов-выдохов, потом последний пятый глубокий вдох — и только потом ныряй. Если не надышишься, мозг не получит достаточное количество кислорода, ты потеряешь сознание и погибнешь сам.

2 Когда тонущий, а еще хуже — несколько тонущих вцепляются в тебя как попало, мешают двигаться и тянут на дно, расслабься и начинай тонуть, ведь у тебя есть запас воздуха в легких. Люди инстинктивно отпустят тебя, потому что у них рефлекс — плыть вверх. Освободившись, ты схватишь беднягу поудобнее и спасешь.

Мозг над пропастью

Ты полагаешь, что сотрясение мозга — это легкая травма, поэтому давно перестал считать удары по голове, которыми тебя награждает судьба? Прочти эту статью, и ты больше никогда не будешь относиться к мозгу столь легкомысленно.

ТЕКСТ: ЛАУРА БЕЙЛ

ФОТО: JOSHUA SCOTT

Мэтт Мастрантано хорошо помнит тот воскресный день в прошлом апреле. Весь день, кроме одного момента. Вот он на поле. Идет любительский чемпионат по фрисби; Мэтт опекает одного из нападающих противника и следит глазами за тарелкой, стремительно летящей к нему.... почему он лежит на траве? Почему этот странный незнакомец стоит над ним? О, так это не незнакомец, а лучший друг Мастрантано...

Любой терапевт в этом месте узнавающе закивал бы: так и есть, травма, провал в памяти, не узнает окружающих — типичное сотрясение мозга. Как выяснилось, Мастрантано несся по полю, глядя в сторону тарелки, и врубился головой в другого игрока. С этого момента жизнь 25-летнего кинорежиссера из Портленда изменилась навсегда.

Сотрясение мозга даже не ассоциируется у нас с драматическим словосочетанием "черепно-мозговая травма" (ЧМТ). Подумаешь, башкой стукнулся, это же не трещина через весь лоб и не внутричерепная гематома. Но именно сотрясение вызывает в последние годы наибольший интерес (читай — беспокойство) врачей и ученых.

МУЖСКОЕ ДЕЛО

Во-первых, это может случиться с каждым. Как установлено статистикой, первой в списке причин сотрясений мозга стоит фраза “Смотри, чувак, как я могу”. Второй — “Фигня, смотри, как надо...” То есть основные получатели этого диагноза — не спортсмены или полицейские, а обычные люди. “В России каждый год травмы мозга официально регистрируются у пяти из каждой тысячи жителей, причем у 88-90% — легкие ЧМТ, как раз сотрясения мозга. Подсчитываем абсолютные цифры — получаем около 600 тыс. человек в год”, — рассказывает академик РАН и РАМН, замдиректора по научной работе НИИ нейрохирургии им. Н.Н. Бурденко Александр Потапов. И догадайся, кстати, кого в этой толпе контуженных больше — мальчиков или девочек? “Основной фактор риска получить ЧМТ — наличие Y-хромосомы”, — неуклюже шутит Дуглас Смит, директор центра травм мозга Университета Пенсильвании. Смит пытается сказать нам, что именно мужчины (носители Y-хромосомы, если ты не знал), более склонны рисковать по жизни, и потому в общей статистике ЧМТ мы обеспечиваем 70% диагнозов.

Во-вторых, ученых продолжает беспокоить, что по голове получают совершенно к этому не готовые люди. И не только потому, что, к примеру, у спортсменов более мускулистые шеи, чем у нас с тобой (считается, что это снижает риск схлопотать сотрясение). Вокруг тех же спортсменов — тренеры, врачи, опытные товарищи по команде. Они точно и сразу отправят травмированного в стационар. А сколько простых граждан лечатся сами, поскользнувшись в гололед и приложившись головой к тротуару или схлопотав прямой в подбородок в бытовой драке, не знает никто. Их точно раза в полтора-два больше, чем тех, кто к врачу все же пошел. Причем тяжелые последствия ЧМТ чаще всего выявляют именно у таких “анонимных” больных.

Наконец, в-третьих, и это самое важное — появляется все больше сведений, что нет ничего легкого в “легких” ЧМТ. Исследования показывают, что даже одно сотрясение может навечно привести к ухудшению умственных способностей в целом (и долговременной памяти в частности), нервным расстройствам, сни-

жению концентрации внимания, Альцгеймеру, наконец.

“Одному парню залепили футбольным мячом по голове в любительском матче, — рассказывает Брент Мейзел, медицинский директор Американской ассоциации ЧМТ. — Пару минут у него звенело в ушах, но потом он отдышался и продолжил игру, посчитав, что, раз он не потерял сознание, значит, сотрясения не было. Спустя пару месяцев он стал жаловаться на повышенную утомляемость. И это были не просто жалобы вроде: “Я что-то немного устал”. Внешне вполне здоровый мужик так выматывался за день, что решил продать бизнес”. Но только после вопроса, не было ли у него недавно травм, пациент вспомнил про удар мячом. Как оказалось, это действительно было нелеченное сотрясение, которое привело к нарушению функции гипофиза, и пациенту требовалась гормональная терапия.

РАСТЯЖЕНИЕ МОЗГА

Прийдя в себя после столкновения и отползая к бровке, Мастрантано сначала сказал друзьям: “Не думаю, что у меня сотрясение”. На его счастье, прибежал тренер и выгнал беднягу со стадиона — второй удар за игру мог просто убить его. Помывшись, пообедав, посмотрев телевизор, ближе к вечеру он все же позвонил в страховую. Там Мэтту безапелляционно велели ехать в травмпункт. Мастрантано поколебался — и не поехал. Да ну его, вроде ж ничего не болит. Но утром, когда Мэтт с трудом разлепил налитые тяжестью веки, его подруга все же настояла на посещении врача.

Что же произошло с Мастрантано? Его (да и твой) мозг — красиво оформленный комок плоти, по консистенции напоминающий мягкий сыр или, например, тофу. Всем известное серое вещество пронизано сетью длинных веретенообразных отростков — это аксоны, которые проводят сигналы от клетки к клетке за миллисекунды. На связи между аксонами опираются все функции мозга: память, внимание, движение, эмоции и даже сознание. Но все это — до первого удара.

Когда ты резко получаешь по голове — в среднем травма происходит менее чем за секунду, — мозг не успевает поглотить ускорение и на мгновение деформируется. (Представь, что будет, если ударить по формочке с желе). Внезапное растяжение аксонов приводит к нарушению внутренних связей с понятными последствиями.

Но это еще полбеды — нервные связи со временем восстанавливаются. В последние годы, с развитием искусства компьютерной и магнитно-резонансной томографии, стало понятно: при сотрясении страдают и другие составляющие мозга. Например, рвутся сосуды, происходят микроскопические кровоизлияния. А вот это более серьезно и может проявляться после травмы в течение лет и десятилетий. В том числе и по этой причине ученые теперь склонны предполагать, что повреждения, которые получает мозг при каждом новом сотрясении, накапливаются. Каждая последующая такая травма протекает тяжелее, и с каждым разом риск заработать слабоумие растет все сильнее.

ПОРА НА ПОКОЙ

Для Мэтта Мастрантано это был первый диагноз “сотрясение мозга”, но он и его лечащий врач подозревают, что в детстве у него могла быть еще пара незадокументированных травм. На это указывал тот факт, что болезнь Мэтта протекала тяжело. Мастрантано получил от доктора таблетки и рекомендации “полежать дома” (от госпитализации Мэтт отказался). Но через пару недель ситуация ухудшилась: тошнота от малейшего движения, головокружения и сильные головные боли. “Были дни, когда мне по дороге на работу или с работы приходилось опираться на стены, чтобы не упасть”, — рассказывает спортсмен-любитель.

Позже он все-таки загремел в больницу, где с удивлением узнал, что никакой специальной таблетки “от сотрясения” до сих пор не существует. Так получилось потому, что до недавне-

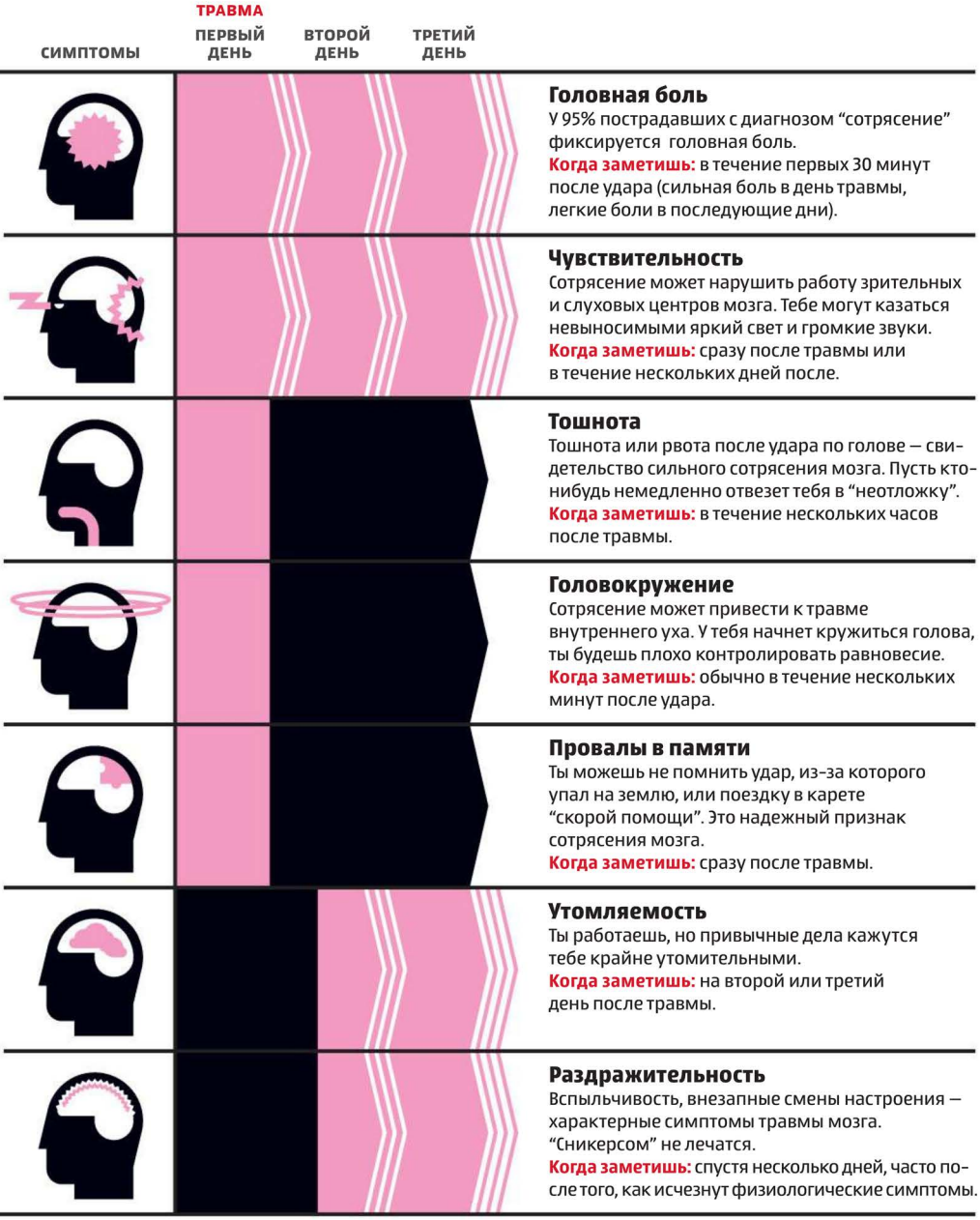
СИМПТОМЫ СОТРЯСЕНИЯ

Травма происходит мгновенно, но ее последствия могут проявиться спустя дни и недели. Вот на что тебе нужно обращать внимание после удара по голове.

За состоянием мозга профессиональных спортсменов следит команда врачей. А у тебя есть только друзья, которые хотят, чтобы, получив мячом по голове, ты был мужиком и продолжил игру. Если ты потерял сознание, не можешь вспомнить, как упал, или у тебя появились другие симптомы, описанные ниже, иди к врачу или проси друзей вызвать “скорую”.

МАРИЯ МАСТЕРС

ЭКСПЕРТЫ: Марк Ловелл, разработчик теста на сотрясение мозга ImPACT; Пол Губанич, доцент медицинского факультета Университета Огайо; Брайан Ригер, директор программы лечения сотрясений мозга Университета Нью-Йорка.



Головная боль
У 95% пострадавших с диагнозом “сотрясение” фиксируется головная боль.
Когда заметишь: в течение первых 30 минут после удара (сильная боль в день травмы, легкие боли в последующие дни).

Чувствительность
Сотрясение может нарушить работу зрительных и слуховых центров мозга. Тебе могут казаться невыносимыми яркий свет и громкие звуки.
Когда заметишь: сразу после травмы или в течение нескольких дней после.

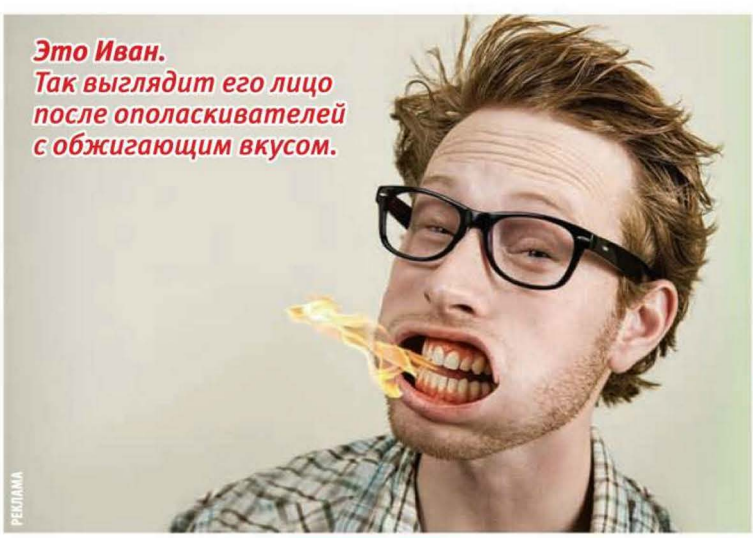
Тошнота
Тошнота или рвота после удара по голове — свидетельство сильного сотрясения мозга. Пусть кто-нибудь немедленно отвезет тебя в “неотложку”.
Когда заметишь: в течение нескольких часов после травмы.

Головокружение
Сотрясение может привести к травме внутреннего уха. У тебя начнет кружиться голова, ты будешь плохо контролировать равновесие.
Когда заметишь: обычно в течение нескольких минут после удара.

Провалы в памяти
Ты можешь не помнить удар, из-за которого упал на землю, или поездку в карете “скорой помощи”. Это надежный признак сотрясения мозга.
Когда заметишь: сразу после травмы.

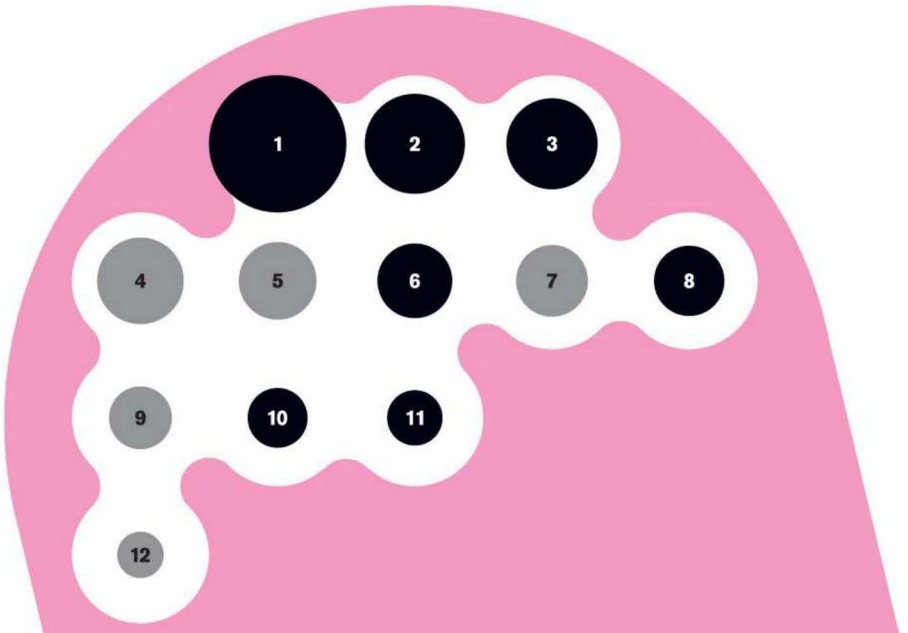
Утомляемость
Ты работаешь, но привычные дела кажутся тебе крайне утомительными.
Когда заметишь: на второй или третий день после травмы.

Раздражительность
Вспыльчивость, внезапные смены настроения — характерные симптомы травмы мозга. “Сникерсом” не лечатся.
Когда заметишь: спустя несколько дней, часто после того, как исчезнут физиологические симптомы.



Colgate Рекомендация стоматологов №1*

* В категории по уходу за полостью рта в России по данным исследования TNS Professional Oral Care Tracking, проведенного в 2011 году.



Американская ассоциация нейрохирургов не поленилась посчитать, занятия каким видом спорта привели к наибольшему числу поставленных в США в 2009 году диагнозов "сотрясение мозга".

1. **Велосипед** 85 389
2. **Американский футбол** 46 948
3. **Бейсбол и софтбол** 38 394
4. **Баскетбол** 34 692
5. **Водные виды спорта** 28 716
6. **Автомотоспорт** 26 606
7. **Футбол** 24 184
8. **Скейтборд/скутеры** 23 114
9. **Фитнес** 18 012
10. **Зимние виды спорта (лыжи, санки, сноуборд, снегоходы)** 16 948
11. **Конные виды спорта** 14 466
12. **Гимнастика/танцы/черлидинг** 10 223

го времени легким ЧМТ уделяли мало внимания. Академик Александр Потапов объясняет: "Нам нужны лекарства, которое защищали бы ткани мозга при травмах и ускоряли их восстановление после. За последние 20-30 лет было протестировано множество экспериментальных нейропротекторов, но доказать, что они работают, так и не удалось". Сейчас все надежды — на женский гормон прогестерон, который уже показал некоторую эффективность в терапии ЧМТ и совершенно точно безопасен. Но даже если он и окажется панацеей, в клиническую практику прогестерон войдет лет через 10-15.

А ты, если получил по голове, все же иди к доктору и ложись по его приказу в больницу. "При сотрясении существует период, в который для лучшего восстановления показана меньшая активность, как психическая, так и физическая", — говорит Стивен Лефлер, глава кафедры экстренной помощи медицинского факультета Университета Вермонта. Пока ты лежишь в полном покое, доктора будут пичкать тебя ноотропами (вещества, улучшающие передачу нервных сигналов в тканях мозга и защищающие участки с нарушенным кровообращением от кислородного голодания), препаратами, улучшающими кровообращение и снижающими вязкость крови, витаминами. Ну и следить за твоим состоянием, как бы оно не ухудшилось.

В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ НИ ОДИН ШЛЕМ НЕ МОЖЕТ СЧИТАТЬСЯ СУЩЕСТВЕННОЙ СТРАХОВКОЙ ОТ СОТРЯСЕНИЯ МОЗГА

Мастрантано все это помогло. Несмотря на задержку с началом лечения, сейчас почти все симптомы прошли. Правда, Мэтт все еще страдает от головных болей. "Мне придется теперь как-то с этим жить", — говорит он. Мэтт опять играет во фрисби, но теперь он носит шлем. Другие игроки смеются, Мастрантано только сжимает зубы.

Впрочем, врачи поведением Мэтта недовольны. "Люди спрашивают меня: "Если я играл в футбол и получил сотрясение, когда мне можно вернуться в игру?" Я могу ответить — через 50 лет, потому что это неизвестно, — говорит Дуглас Смит. — Мы не знаем, будет ли можно вообще. Мы, честно сказать, вообще еще мало знаем о мозге". Да и шлем Мэтта в случае чего не спасет. Шлем вообще спасает не от всего.

СТРАХОВКИ НЕТ

Вот, для примера, случай, произошедший с Шенноном Дэем из Хьюстона. В прошлом сентябре он участвовал в любительских соревнованиях по мотокроссу, и ему перегородил дорогу грузовик. Мотоцикл и его 46-летний пилот, отец троих детей, отправились в полет с жесткой посадкой. Защита шеи спасла его от перелома шейных позвонков и паралича, но шлем не смог предотвратить сотрясение мозга, хотя Шеннон очень на него рассчитывал: "Я всегда покупал самый лучший, самый безопасный шлем!"

"Очевидно, что в настоящее время ни один шлем не может считаться существенной страховкой от сотрясения мозга", — говорит Джеффри Катчер, глава Американской академии неврологии. Ни дизайн шлемов, ни используемые при их создании технологии не могут полностью защитить мозг при ударе.

Это не значит, что ты можешь выкинуть шлем, в котором катаешься на горных лыжах или на мотоцикле. Он все же уменьшает тяжесть последствий для мозга при ударе по голове, да и череп бережет. Главное — помни, что он не делает тебя полностью неуязвимым (эксперты сообщают, что мужчины, надев шлем, позволяют себе рисковать сильнее). А еще береги голову. Она у тебя одна. ■

СТОИТ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ. И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ

28

ММ — МАКСИМАЛЬНАЯ ВЫСОТА ТРАВЫ НА ФУТБОЛЬНОМ ПОЛЕ. СПИСОК ЛУЧШИХ ФУТБОЛИСТОВ, ТОПТАВШИХ ЭТОТ ГАЗОН В НАШЕЙ СТРАНЕ, ЖДЕТ ТЕБЯ НА СТР. 94

3

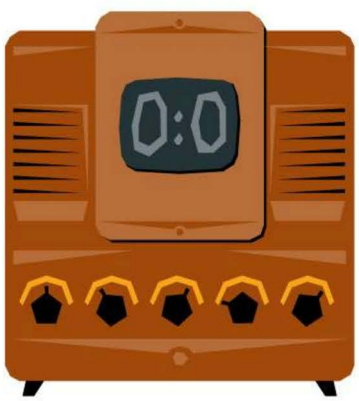
НЕДЕЛИ В ВАКУУМЕ И ХОЛОДЕ ВЫЗРЕВАЕТ ПРАВИЛЬНЫЙ СТЕЙК РИБАЙ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПОПАСТЬ НА КУХНЮ. КАК ПРИГОТОВИТЬ ЭТО МЯСО НА ГРИЛЕ — СМОТРИ НА СТР. 110

ШАВАРШ

АРМЯНСКОЕ ИМЯ, ПЕРЕВОДИТСЯ КАК “ЧЕРНЫЙ МЕДВЕДЬ”. О ТОМ, ЧЕМ ИЗВЕСТЕН ПЛОВЕЦ ШАВАРШ КАРАПЕТЯН, КРОМЕ СВОИХ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ, ЧИТАЙ НА СТР. 128

09.04.1938

В ЭТОМ ГОДУ СОСТОЯЛАСЬ ПЕРВАЯ В ИСТОРИИ ФУТБОЛЬНАЯ ТЕЛЕТРАНСЛЯЦИЯ — BBC ПОКАЗАЛО МАТЧ СБОРНЫХ АНГЛИИ И ШОТЛАНДИИ. ТОГДА В АНГЛИИ НАСЧИТЫВАЛОСЬ ОКОЛО 20 ТЫС. ТЕЛЕПРИЕМНИКОВ. ОЖИДАЕМАЯ ТЕЛЕАУДИТОРИЯ ЕВРО 2012 — БОЛЕЕ 4,5 МЛРД ЗРИТЕЛЕЙ. УЗНАЙ ВСЕ ОСТАЛЬНЫЕ ДЕТАЛИ ЧЕМПИОНАТА НА СТР. 94



86

МИЛЛИАРДОВ НЕЙРОНОВ СОСТАВЛЯЮТ МОЗГ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА. ЧТО С НИМИ ПРОИСХОДИТ ПРИ СОТРЯСЕНИИ, ЧИТАЙ НА СТР. 136

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

9000 МЕТРОВ ПУСТОТЫ

Как думаешь, хватит у тебя смелости выпрыгнуть из самолета, пролететь 7 км, болтая руками и ногами, и только потом выпустить парашют? Наш корреспондент Джонатан Грин попробовал. Как только у него перестали трястись от ужаса руки, он напечатал эту заметку.

ЧТО: Привяжи себя к бывшему спецназовцу и выпрыгни из самолета на большой (точнее — очень большой) высоте. Затяжные прыжки (High Altitude Low Opening, HALO) — это самая экстремальная версия парашютного спорта. Они выполняются с кислородными масками с высоты в два раза больше, чем при обычном прыжке.
КОГДА: Узнай расписание на halojumper.com.
ПОЧЕМУ: Если от мысли о прыжке из самолета у тебя не учащается пульс, подумай о свободном падении со скоростью 400 км/ч. Кроме огромной дозы адреналина тебя ждет приятное сознание того, что ты — один из немногих на планете, кто пробовал это.
КАК: Единственное место в мире, где можно совершить это безумие, — West Tennessee Skydiving Center (Мемфис, США). Сертифицированные парашютисты могут совершить прыжок класса HALO примерно за $375, стоимость прыжка в тандеме определяется по договоренности и доходит до таких же заоблачных, как сама высота прыжка, высот — $3495.

Низкий старт

ВЫШЕ ВСЕХ

Пальма первенства по самым затяжным падениям вот уже ровно 50 лет принадлежит советскому парашютисту-испытателю Евгению Андрееву, который 1 ноября 1962 года прыгнул с высоты 25 500 м, проведя большую часть полета в свободном падении и раскрыв парашют только за 1000 м до земли.

Это достижение до сих пор считается мировым рекордом, несмотря на то, что за два года до Андреева офицер ВВС США Джо Киттингер совершил прыжок аж с 31 300 м. Однако этот рекорд не был засчитан, так как осторожный американец использовал стабилизирующий парашют, а с ним, ясное дело, каждый сможет.

Но все это — детский лепет по сравнению с тем, что собирается учудить в ближайшее время австрийский скайдайвер Феликс Баумгартнер. Спрыгнув 17 марта этого года в качестве разминки с 22 тыс. м, экстремал готовится умыть своих предшественников прыжком — внимание! — с высоты 36 500 м.

Как-то трудно ужиться с мыслью, что ты вот-вот можешь умереть ужасной, бессмысленной смертью. Мы сидим плечом к плечу, в салоне бодрящие –10 °С, гул двигателей самолета заглушает все остальные звуки. Несмотря на холод, с меня течет пот, и я, как астматик, делаю быстрые и жадные вдохи в своей резиновой кислородной маске.

Я должен буду выпрыгнуть из этого самолета, когда мы достигнем отметки в 9145 м. Это высота, на которой летают пассажирские самолеты, это на 297 м выше Эвереста, но главное — на девять с лишним километров выше ничего не прощающей поверхности Земли.

Без стюардессы, карамели “Взлетная” и салона с системой поддержания нормального атмосферного давления человек тут может существовать примерно 30 секунд — пока недостаток кислорода не вырубит его. Не выдерживает тут и парашют: из-за разреженного воздуха ты будешь падать так быстро, что, если раскроешь купол раньше положенного, он просто порвется. И полетите вы вместе с ним вниз, как конфетти. А если случится чудо и парашют выдержит чудовищную перегрузку, ты все равно будешь не рад — скорее всего, рывок на такой скорости сломает тебе шею или спину. Что-то я начинаю серьезно психовать...

Тут надо сделать одно признание: я никогда не прыгал с парашютом. Я даже никогда не прыгал в воду с высокого трамплина. И теперь, по мере того как мы неуклонно набираем высоту, мной все сильнее овладевает щемящее чувство, что пути назад нет и скоро меня ждет шаг в неизвестность.

Вспомни детские ощущения перед кабинетом стоматолога и умножь их на сто — примерно так я себя чувствую, сидя в самолете и слушая рев моторов. Возможно, это паранойя, но начинает казаться, что все остальные “прыгуны” смотрят на меня и чувствуют, как я трушу. Чтобы отвлечься, я уставился в пол, перебирая в голове все, что я слышал о затяжных прыжках — HALO.

Военные уже давно используют прыжки класса HALO для забрасывания спецназа за линию фронта. На высоте около 10 км самолет невидим

ИЗ-ЗА РАЗРЕЖЕННОГО ВОЗДУХА ТЫ БУДЕШЬ ПАДАТЬ ТАК БЫСТРО, ЧТО, ЕСЛИ РАСКРОЕШЬ КУПОЛ РАНЬШЕ ПОЛОЖЕННОГО, ОН ПРОСТО ПОРВЕТСЯ

невооруженному глазу, что помогает сохранить секретность. Впрочем, во время “холодной войны” секретность соблюдали и вокруг самой программы подготовки к такого рода высадкам: одни войсковые подразделения тренировали солдат, не зная, что такие же тренировки проходят в других подразделениях той же самой армии.

Сегодня единственное место в мире, где простые смертные вроде тебя и меня могут приобщиться к прыжкам класса HALO, — West Tennessee Skydiving Center. Татуированные десантники и офисные экстремальщики тренируются тут бок о бок вот уже одиннадцатый год.

В 2001 году ветеран американского спецназа Кевин Холбрук и его компания Superior Jumps начали продавать эту услугу гражданским лицам. “Ты попадешь в абсолютно иную реальность, это просто переворачивает сознание. Единственное, с чем я могу сравнить это ощущение, — участие в боевых действиях”, — приободрил меня на дорогу Кевин.

Напротив меня в салоне турбовинтового Super King Air сидит незнакомец, который вот-вот станет для меня самым важным человеком в мире. Старшина Бен Кроуэлл плавал подо льдами и участвовал в секретных операциях. Короче, он из тех людей, на которых можно положиться. И это хорошо, потому что через несколько минут я буду привязан к нему четырьмя карабинами и подвесной системой для прыжка в тандеме, и мне надо будет сделать один гигантский решительный шаг.

Высота 8230 м. Небо за иллюминатором — огромное, пустое и синее-си-

– Не пытайся ухватиться за дверь, если передумаешь, потому что тогда я сломаю тебе руки!

ИМПАЗА®

ЖИЗНЬ МЕНЯЕТСЯ В КОРНЕ

Лекарственный препарат «Импаза» создан специально для лечения нарушения потенции. Регулярный прием помогает мужчинам восстановить сексуальные возможности и вернуть уверенность в своей силе!

Узнайте больше по телефонам горячей линии:
+7 (495) 681-09-30, 681-93-00
или на сайте www.impaza.ru

materia medica
Новый путь к здоровью!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Рег. уд. № 00374/01

Реклама

нее. Бен просит меня встать на колени и показывает два пальца. До прыжка осталось две минуты. Он встает на колени сзади меня, и я чувствую, как он пристегивает свою подвесную систему к моей. Спустя, как мне показалось, мгновение люк открывается и воздух с температурой –38 °С бьет мне в лицо. Бен и я ковыляем на коленях к выходу, и я внезапно понимаю, что буду первым, кто рухнет "за порог". Моя голова склоняется, как у ожидающего казни, при этом в ней вертятся слова Бена, сказанные перед взлетом: "Не пытайся ухватиться за дверь, если передумаешь, потому что тогда я сломаю тебе руки".

Я стискиваю зубы и выглядываю вниз, но земли не видно. Потом, вспомнив, что мне говорили, поднимаю голову и смотрю на Луну. От этого становится только хуже — она неожиданно близко. В этот момент мои мысли внезапно перебивают: "Пошел! Пошел! Пошел!"

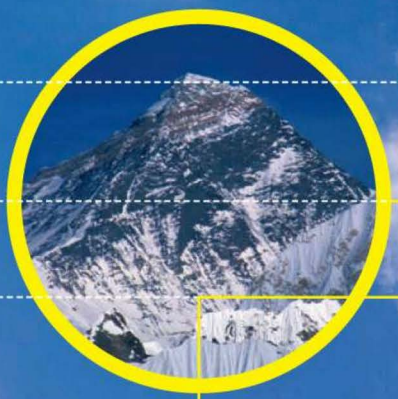
Я думал, мы выпрыгнем на счет "три", но мы прыгаем на "два" — еще один сюрприз. Летим от самолета по небольшой дуге. На мгновение я чувствую себя подвешенным, но потом вступает в действие ускорение. Яростно. Я будто привязан к капоту ракеты, срывающейся со светофора.

Мы ускоряемся до 402 км/ч, и это ощущается уже не как падение, а так, будто тебя вырывают с неба, куда ты посмел забраться, и с чудовищной силой тащат обратно к земле. Мой мозг отрубает сигналы от органов чувств, потому что не справляется с поступающей информацией. Все равно как подключить калькулятор к высокоскоростному интернету.

В этот момент (согласись, очень своевременно) я задумываюсь, как это я вообще согласился, чтобы меня выкинули из самолета, доверившись кому-то, кого видел в первый раз. И кто, в свою очередь, доверил обе наши жизни куску нейлона в рюкзаке. Но потом Бен сует мне под нос альтиметр, и его бешено вертящиеся стрелки, как волшебные часы, возвращают меня в детство. Я всматриваюсь в изгиб планеты внизу и вспоминаю страшный сон, который часто видел, будучи ребенком, — как падаю и падаю, жду удара и все никак не долечу до земли. Может, это был вещий

НА КРЫШЕ МИРА

Оцени, как высоко забрался наш корреспондент оторваться от земли



10 670 М

Обычная высота полета пассажирских самолетов.

9145 М

С этой отметки прыгал автор данного текста.

8848 М

Высота Эвереста.

7620 М

На этой высоте тебе уже нужна кислородная маска, чтобы не потерять сознание. Отсюда начинается территория прыжков класса HALO, на которой часто производятся военные операции по заброске спецназа.

4570 М

Обычный предел для гражданских парашютистов. Тут на 40% меньше кислорода, чем на земле, и поэтому частота сердцебиения растет.

3660 М

Самолеты без поддержки нормального атмосферного давления в салоне могут находиться выше этой отметки только в течение шести минут, потом у пассажиров наступает кислородное голодание.

1525 М

Прыгающие в тандеме должны раскрыть парашют не ниже этой отметки.

915 М

Новички, прыгающие в одиночку с обычной высоты, тут дергают за кольцо.

828 М

Высота самого высокого небоскреба в мире — Бурдж-Халифа в Дубае.

670 М

Обычная минимальная высота раскрытия, которой достаточно, чтобы парашют сработал.

А ручки-то, вот они!

ВОЗЬМИ С СОБОЙ

Ревизия снаряжения HALO-парашютиста

1 ЭКИПИРОВКА
Подвесная система, которой ты крепишься к инструктору, основной и запасной парашюты.

2 АВТОПИЛОТ
Система автоматического раскрытия запасного парашюта (AAD) сработает, если ты летишь слишком быстро слишком близко к земле.

3 ВОЗДУХ
Для прыжков с большой высоты тебе потребуется кислородная маска, чтобы не потерять сознание. А может, еще и подгузник.

4 ВЫЗЫВАЕТ ЗЕМЛЯ
Альтиметр с динамиком подскажет тебе, когда дергать за кольцо. Проверяй его показания каждые несколько секунд, в этом виде спорта тебе не нужны никакие сюрпризы.

Под куполом

Сели все

Как два пальца!

сон, ведь именно это сейчас и происходит — уже, кажется, целую вечность мы проваливаемся в никуда.

Я чувствую, как мы начинаем притормаживать, когда альтиметр показывает 4570 м. Атмосфера становится достаточно плотной, чтобы замедлить падение до скорости в 200 км/ч — обычной при прыжке с парашютом. А потом, через две минуты и пятнадцать секунд свободного падения наступает момент, которого я так боялся.

На высоте 1980 м без всякого предупреждения мои ноги рывком тянет вниз, а меня самого — вверх, и я надеюсь, что ничего более похожего на последние секунды жизни висельника испытать мне уже не доведется. Я вижу ткань парашюта. Купол раскрылся без проблем, и облегчение течет по моим венам, как тягучий напиток.

Болтаясь над землей, я снимаю кислородную маску и делаю несколько глубоких вдохов. Мы снижаемся медленными кругами. Я настолько возбужден, что ощущение высоты искажается. Я был уже готов снять свою подвесную систему, когда понял, что мы еще примерно на высоте Эмпайр Стейт Билдинг. Через восемь минут полета под куполом Бен дергает клеванты, чтобы “надуть” парашют, и мы аккуратно приземляемся.

ОЩУЩЕНИЕ ВЫСОТЫ ИСКАЖАЕТСЯ. Я БЫЛ УЖЕ ГОТОВ СНЯТЬ СВОЮ ПОДВЕСНУЮ СИСТЕМУ, КОГДА ПОНЯЛ, ЧТО МЫ ЕЩЕ ПРИМЕРНО НА ВЫСОТЕ ЭМПАЙР СТЕЙТ БИЛДИНГ

Спустя несколько недель после прыжка я почувствовал, что почти перестал заикаться. Конечно, это шутка. Нет, почувствовал я совсем другое — то, что этот прыжок раскрыл мне новое измерение, небоскребы стали как будто меньше, и как настоящий любитель экстрима я уже начинаю обдумывать, что бы мне предпринять дальше. Но в тот момент после приземления меня переполняло одно чувство — безумная радость от того, что я жив. И только ночью в самолете по дороге домой пришло четкое понимание: “Говорит командир корабля. Наш полет проходит на высоте 8840 м. Приятного полета”. Я не мог не улыбнуться. ■

ФОТО: COLIN LANE, KEVIN HOLBROOK

МЕСТО

Прибайкалье

Наша цель — область, прилегающая с запада и юго-запада к озеру Байкал (не путай с Забайкальем, которое расположилось с восточной стороны водоема). Прибайкалье — это горные массивы, переходящие в Лено-Ангарское плато и Иркутско-Черемховскую равнину, реки и ручьи с прозрачной водой, прорезающие долины и создающие узкие ущелья с легко преодолимыми порогами и бурунами. Здесь все как будто устроено для искателей приключений, любящих пешие походы и несложные сплавы по рекам. Именно этим мы и предлагаем тебе заняться во время летней экспедиции Men's Health Adventure. Подробности приключения — на этом же развороте журнала, в рубрике "Будет".

Сезон: май-сентябрь
Летний сезон: июнь-сентябрь
Время: московское + 5
Авиабилеты: Москва–Иркутск–Москва — от 18 тыс. руб.
Сувенир: копченый омуль

ГОЛОСОВАНИЕ

National Geographic Traveler awards

Журнал National Geographic Traveler при спонсорской поддержке компания ООО "Фольксваген Груп Рус" организует голосование по результатом которого определяться лучшие места на Земле для путешествий. С мая по сентябрь примите участие в специальной номинации спонсора " Лучшее автопутешествие", а также в голосовании на сайте www.nat-geo.ru. Выбор можно сделать в номинациях "Пляжный отдых"; "Зимний отдых"; "Лучший эко-отдых"; "Лучший Adventure отдых"; "Лучшие круизы"; "Российский туризм"; "Открытие года". Подробный рассказ о лучших туристических направлениях-2012 выйдет в конце года в журнале National Geographic Traveler

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

СОБЫТИЯ

БЫЛО

10-25 МАРТА, ЦЕЙ (СЕВЕРНАЯ ОСЕТИЯ)

Сноуборд-лагерь Tsey Camp'12

На высокогорном курорте Цей, который уже давно облюбовали альпинисты и скалолазы, в прошлом году впервые разбили лагерь лыжники и сноубордисты. Этой весной они появились здесь вновь. На трассах Цея одинаково комфортно себя чувствовали как начинающие, так и продвинутые райдеры. Для профессиональных спортсменов при участии американского строителя трамплинов Майкла Виссера был сооружен "БРР-Парк". Участники лагеря не только в свое удовольствие катались днем и развлекались вечерами под сеты таких мастеров, как DJ Сева Панда, DJ General Mike и DJ Lefik, но и соревновались друг с другом. В состязании профессиональных райдеров Twingo Slopestyle лучшим стал Сергей Кирюшин из Москвы, а любительские старты Trial Competition выиграл Ильдар Якубов из Петербурга. В этом году в Цее (кстати, впервые в истории российского сноубординга) прошли соревнования по скоростному спуску на естественном рельефе Banked Slalom, победа в котором досталась Сергею Гоглову из Москвы. Он же выиграл джиб-контест от Niche Snowboards. Подробный фотоотчет о лагере — в группе Men's Health Adventure на Facebook.

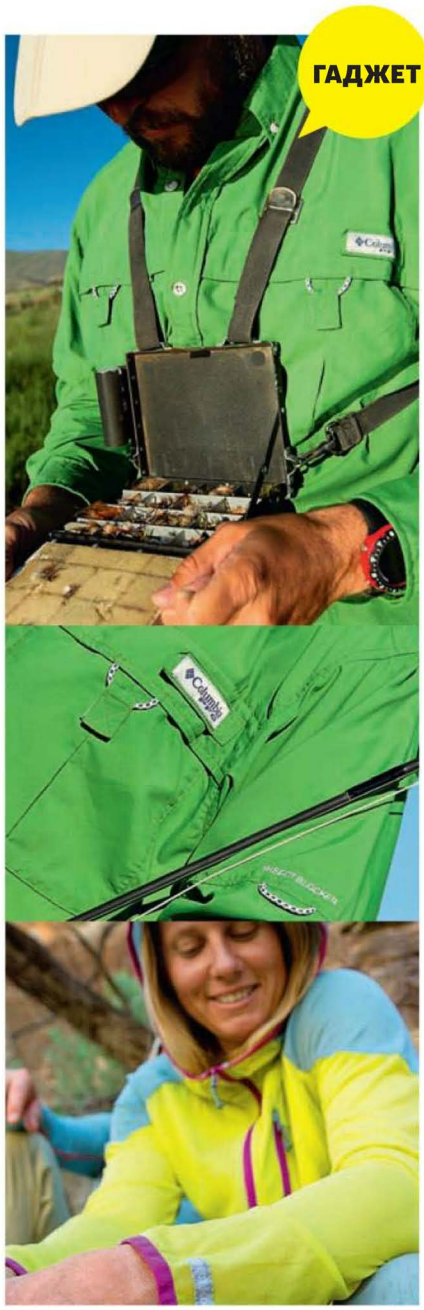
БУДЕТ

30 ИЮНЯ — 8 ИЮЛЯ

Летняя экспедиция в Прибайкалье

Твое путешествие начнется со знакомства с Кругобайкальской железной дорогой. Чтобы ее проложить, строителям пришлось прорубить 38 тоннелей и возвести 15 каменных и 3 железобетонные галереи. После того как ты проедешься по этому уникальному сооружению и насмотришься на проносящиеся за окном красоты, тебя ждет поход на Пик Черского — любимое место туристов, попадающих в район Южного Прибайкалья. Ты будешь преодолевать многочисленные переправы, забираться на двухтысячники, поглазеешь на озеро Сердце и живописные водопады. Также во время путешествия ты окажешься на Старокомарской дороге, по которой ходили караваны из России в Монголию и Китай. В завершение вояжа — сплав по реке Иркут прямо до Иркутска. В верховьях река, сжатая теснинами, стремительна и беспокойна. В широкой Тункинской долине Иркут успокаивается. Сплав же начнется в Зырказунском ущелье, где Иркут круто поворачивает в горы и, пробиваясь сквозь них, несет свои воды к Ангаре. За подробностями это удивительного маршрута и условиями участия ныряй в mhadventure.ru.

ГАДЖЕТ



Комар не пройдет

Columbia Sportswear выпустила линию одежды (рубашки, брюки, ветровки, термобелье, джемперы), которая обработана специальной пропиткой Insect-Blocker™, преграждающей комарам и другой подобной живности доступ к твоему телу. Для приключений Men's Health Adventure на Приполярном Урале и в Прибайкалье — то что надо. Специалисты компании обещают, что вещи с Insect-Blocker™ сохранят защитные свойства на срок до 70 стирок.

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

17–24 НЕДЕЛИ ГОДОВОЙ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ ОТ МН*

ЧЕТВЕРТАЯ ВЫСОТА

Новый этап нашей программы по набору мышечной массы — это очередной вызов твоему телу. На этот раз мы будем увеличивать объем твоей мускулатуры, воздействуя на нее... временем. В следующие два месяца ты будешь растягивать нагрузку на мышцы, как гурман — удовольствие от обеда в "мишленовском" ресторане.

ТЕКСТ И МЕТОДИКА: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

*Перед тобой четвертая часть комплексной годовой программы набора мышечной массы. Предыдущие части ищи на mhealth.ru.

ФОТО: GETTY/FOTO

На первом этапе нашей программы (см. публикацию в феврале) мы сделали акцент на развитии силы, на втором и третьем (апрель и май) — постарались включить в работу как можно больше мышечных волокон, теперь же тебе будет помогать набирать массу время. Как? Очень просто: чем большее количество раз (читай — повторов) мышца подвергается воздействию сокращения-растяжения, например, поднимая-опуская рабочий вес, тем больше шансов, что организм заметит это и постарается сделать поврежденную тренировкой мышцу более устойчивой к подобным нагрузкам. То есть прочнее, сильнее и больше (что тебе и нужно). В специальной литературе число повторов для разных упражнений пересчитывают в специальную величину — время нахождения мышц под нагрузкой, или TUT (Time Under Tension). Оптимальные показатели TUT в разных источниках отличаются друг от друга — но тебе и не надо их знать. Главное, помни — чем больше времени на этом этапе программы твое тело работает, тем больше будет объем твоих мышц. Ниже три проверенных метода, заставляющих мышцы атлета трудиться на тренировках дольше. Все они используются в нашей программе.

1. Дву- и трисеты Ты будешь выполнять подряд и без отдыха серию из двух или трех упражнений на одну мышечную группу (двусеты и трисеты). Таким образом ты продолжаешь нагружать одну и ту же мышцу, однако, переходя от одного движения к другому, ты обманываешь подступающую усталость. Игра стоит свеч — двусеты и трисеты позволяют увеличить время работы мышцы как минимум вдвое.

2. Дроп-сеты Это подходы со ступенчатым уменьшением нагрузки. Сделав нужное количество повторов “до отказа”, ты сбрасываешь рабочий вес на 10-20% и пытаешься без отдыха сделать еще столько же. Таких шагов на понижение в нашей программе будет по два в каждом дроп-сете. Соответственно, и мышцы будут работать в три раза дольше.

3. Частичные повторы Завершив первый повтор, ты делаешь то же упражнение еще 8-10 раз, но, чтобы снизить нагрузку на мышцы, выполняешь движения с меньшей амплитудой. То есть, завершив, к примеру, подход подъемов штанги на бицепс, ты, не отдыхая, делаешь еще 8-10 повторов, поднимая штангу не до конца, а всего на 5-10 см. Метод выгодно отличается от всех остальных тем, что тебе не нужно снижать вес или менять упражнение.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

1 Новый, четвертый этап рассчитан на восемь недель. Приступай к нему без отдыха сразу, как закончишь третий. Как и в прошлый раз, у тебя будет четыре тренировки в неделю — например, “А” в понедельник, “Б” во вторник, “В” в четверг и “Г” в пятницу. В среду у тебя день отдыха, а выходные посвящай активному восстановлению (сходи в баню или на массаж, поиграй в футбол или волейбол).

2 В таблицах с программой тренировок появились новые для тебя обозначения:

2*10, 1 дроп — сделай два обычных подхода по 10 повторов, а затем приступай к дроп-сету (напоминаем — это обычный подход и сразу за ним без отдыха два шага. Вес каждый раз снижай на 20%).

2 дроп*10 — сделай два дроп-сета. Вес снижай на 20%.

3*12 + част — ты делаешь подход, состоящий из 12 полноценных повторов и (тут же) 8-10 частичных повторов в самой легкой

для тебя трети амплитуды. Отдыхаешь и повторяешь то же самое еще два раза. Количество полных повторов в подходе можешь менять, но количество частичных повторов всегда должно быть равно восьми-десяти.

2*макс – подход с собственным весом. Количество повторов – максимальное до полного отказа. Таких подходов может быть 1, 2 или 3 – смотри на первую цифру.

4*15-12 – выполняй такие упражнения по следующей схеме: 1-й подход – 15 повторов, 2-й подход – 14 повторов, 3-й подход – 13 повторов и 4-й подход – 12 повторов. С каждым подходом повышай рабочий вес на 2,5-10 кг.

3 А еще в четвертом этапе используется уже известный тебе метод чередования подходов. Если упражнения обозначены 1а и 1б, делай их так: подход упражнения 1а/отдых/подход 1б/отдых/возврат к 1а. Когда сделаешь все предписанные подходы данной пары, переходи к следующему упражнению по списку.

4 Рабочий вес подбирается под количество повторов – чем больше повторов, тем меньше рабочий вес, и наоборот. Отдых между всеми подходами, за исключением двусетов, трисетов и дроп-сетов, – до полного восстановления (но не более 180 сек.). В конце каждой тренировки выполняй одно-два упражнения для кора (например, подъем ног и скручивания) по два-три подхода каждое.

ДОМАШНИЙ АРЕСТ

Если ты тренируешься дома, то не можешь выполнять те упражнения программы, оборудование для которых есть только в тренажерных залах. Но это не беда – вот тебе таблица альтернативных упражнений для домашнего тренинга:

УПРАЖНЕНИЯ ИЗ ОРИГИНАЛЬНОГО КОМПЛЕКСА	ДОМАШНЯЯ АЛЬТЕРНАТИВА
Кроссовер	Разводки с гантелями на горизонтали
Отведения одной рукой на блоке	Отведения одной рукой с гантелью
Пулловер на верхнем блоке	Пулловер с гантелями на горизонтали
Вертикальная тяга за голову	Подтягивания широким хватом за голову/к груди
Вертикальная тяга узким хватом	Подтягивания прямым хватом, кисти вместе

УПРАЖНЕНИЯ	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4
ТРЕНИРОВКА А:				
1 Разводки с гантелями на наклонной	3*15	3*12	3*10	3*8
2 Жим штанги лежа	2*10, 1 дроп	2*8, 1 дроп	2*6, 1 дроп	2*12, 1 дроп
3 Трисет:				
Разводки с гантелями на наклонной	2*15	2*12	2*10	2*8
Кроссовер	2*15	2*12	2*10	2*8
Отжимания на гантелях	2*макс	2*макс	2*макс	2*макс
4 Тяга штанги в наклоне	4*15-12	4*10-7	4*15-12	4*10-7
5 Отведения одной рукой на блоке	2*20	2*15	2*12	2*20
6 Приседания на одной ноге с гантелью	3*12	3*10	3*8	3*6
ТРЕНИРОВКА Б:				
1 Подъем штанги на грудь от лавки	3*15	3*12	3*10	3*8
2 Швунг толчковый со штангой	3*10	3*8	3*6	3*12
3 Трисет:				
Отведения плеч с гантелями стоя	2*15	2*12	2*10	2*8
Подъем штанги на грудь от лавки	2*15	2*12	2*10	2*8
Разводки в наклоне с гантелями стоя	2*15	2*12	2*10	2*8
4 Подтягивания обратным хватом	4*15-12	4*10-7	4*15-12	4*10-7
5 Жим штанги на наклонной скамье	2*20	2*12	2*15	2*10
6 Тяга Кинга (с гантелями)	3*12	3*10	3*8	3*15
ТРЕНИРОВКА В:				
1 Пулловер на верхнем блоке	3*15	3*12	3*10	3*8
2 Тяга штанги в наклоне обратным хватом	2*10, 2 дроп	2*8 ,2 дроп	2*6, 2 дроп	2*12, 2 дроп
3 Трисет:				
Тяга штанги в наклоне обратным хватом	2*15	2*12	2*10	2*8
Тяга двух гантелей в наклоне	2*15	2*12	2*10	2*8
Подтягивания на низкой перекладине обратным хватом	2*макс	2*макс	2*макс	2*макс
4 Жим гантелей на наклонной	2*15-12	2*10-7	2*15-12	2*10-7
5 Жим штанги лежа узким хватом	2*15	2*12	2*10	2*8
6 Разводки в наклоне с гантелями стоя	2 дроп*10	2 дроп*8	2 дроп*6	2 дроп*12
7 Присед Зерхера	3*12	3*10	3*8	3*6
ТРЕНИРОВКА Г:				
1 Вертикальная тяга за голову	3*15	3*12	3*10	3*8
2 Подтягивания нейтральным хватом	2*10, 1 дроп	2*8, 1 дроп	2*6, 1 дроп	2*10, 1 дроп
3 Трисет:				
Вертикальная тяга за голову	2*12	2*10	2*8	2*12
Подтягивания нейтральным хватом	2*12	2*10	2*8	2*12
Вертикальная тяга узким хватом	2*12	2*10	2*8	2*12
4 Жим гантелей сидя	4*15-12	4*10-7	4*15-12	4*10-7
5 Жим штанги лежа	2*20	2*12	2*15	2*10
6 Подъем штанги на бицепс	1 дроп*15	1 дроп*12	2 дроп*10	2 дроп*8
7 Румынская тяга на одной ноге	3*20	3*12	3*15	3*8

УПРАЖНЕНИЯ	НЕДЕЛЯ 5	НЕДЕЛЯ 6	НЕДЕЛЯ 7	НЕДЕЛЯ 8
ТРЕНИРОВКА А:				
1а Жим штанги лежа	3*10	3*8	3*6	3*12
1б Кроссовер	3*12	3*12	3*12	3*12
2 Разводки с гантелями на наклонной	3*8+част	3*8+част	3*10+част	3*10+част
3 Отжимания на гантелях	1*макс	1*макс	1*макс	1*макс
4 Двусет:				
Тяга двух гантелей в наклоне	2*12	2*10	2*8	2*6
Тяга штанги в наклоне	2*20	2*15	2*12	2*10
5 Отведения одной рукой на блоке	2*20	2*15	2*12	2*20
6 Приседания на одной ноге (с собственным весом)	3*макс	3*макс	3*макс	3*макс
ТРЕНИРОВКА Б:				
1а Швунг толчковый со штангой	3*10	3*8	3*6	3*12
1б Подъем штанги на грудь от лавки	3*12	3*12	3*12	3*12
2 Отведения плеч с гантелями стоя	3*12+част	3*15+част	3*10+част	3*8+част
3 Отжимания уголком от пола	1*макс	1*макс	1*макс	1*макс
4 Двусет:				
Подтягивания обратным хватом	2*12	2*10	2*8	2*макс
Подтягивания нейтральным хватом	2*20	2*15	2*12	2*макс
5 Жим штанги на наклонной скамье	2*20	2*12	2*15	2*10
6 Тяга Кинга (с собственным весом)	3*макс	3*макс	3*макс	3*макс
ТРЕНИРОВКА В:				
1а Тяга штанги в наклоне	3*10	3*8	3*6	3*12
1б Тяга штанги в наклоне обратным хватом	3*12	3*12	3*12	3*12
2 Пулловер на верхнем блоке	3*8+част	3*8+част	3*12+част	3*12+част
3 Подтягивания на низкой перекладине обратным хватом	1*макс	1*макс	1*макс	1*макс
4 Двусет:				
Жим гантелей на наклонной	2*12	2*10	2*8	2*15
Отжимания на гантелях	2*макс	2*макс	2*макс	2*макс
5 Жим штанги лежа узким хватом	2*20	2*15	2*12	2*10
6 Разводки в наклоне с гантелями стоя	2*20	2*15	2*12	2*10
7 Присед Зерхера	3*12	3*10	3*8	3*6
ТРЕНИРОВКА Г:				
1а Подтягивания нейтральным хватом	3*10	3*8	3*6	3*12
1б Подтягивания обратным хватом	3*макс	3*макс	3*макс	3*макс
2 Вертикальная тяга за голову	3*12+част	3*15+част	3*10+част	3*8+част
3 Вертикальная тяга узким хватом	1*30	1*25	1*20	1*15
4 Жим гантелей сидя	4*12	4*10	4*8	4*6
5 Жим штанги лежа	2*20	2*15	2*12	2*10
6 Подъем штанги на бицепс	2*20+част	3*12+част	2*15+част	3*10+част
7 Румынская тяга на одной ноге	3*10	3*8	4*6	4*8

Разводки с гантелями на наклонной

Мышцы: *грудные, дельтовидные*

Установи лавку под углом 30–45 градусов. Поставив ступни шире плеч, ложись на нее, подняв гантели над собой. Локти чуть согнутых рук разверни наружу **(А)**. Плавно опускай руки в стороны и вниз по широкой дуге, пока не сведутся лопатки **(Б)**, ниже не надо. Вернись в исходное положение и повтори.

Жим штанги на наклонной скамье

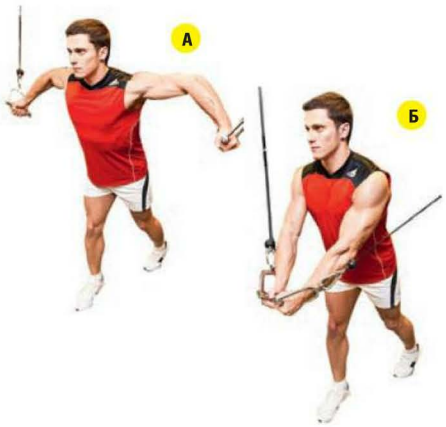
Мышцы: *грудные, трицепсы, дельтовидные*

Ложись на наклонную скамью для жима лежа, поставив ступни на пол шире плеч. Возьмись за штангу хватом на одну ладонь шире плеч, сведи лопатки и, сняв снаряд со стоек, помести гриф над верхом груди **(А)**. Разводя локти в стороны, опусти штангу вниз до касания грифом груди в районе ключиц **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.

Кроссовер

Мышцы: *грудные*

Найди в спортзале блочный тренажер. Встань между верхними блоками и, взявшись за рукояти, пройди на пару шагов вперед. Поставь одну ногу перед собой, разведи руки в стороны и сведи лопатки. Локти чуть согнутых рук направь вверх и назад **(А)**. Напрягая грудные мышцы и не допуская раскачиваний корпусом, сведи рукояти перед собой, опустив их вперед и вниз **(Б)**. Выдержав секундную паузу, плавно вернись в исходное положение. Повтори.



Жим штанги лежа

Мышцы: *грудные, трицепсы, дельтовидные*

Ложись на лавку, согнув ноги в коленях, сведя лопатки и подав грудь вперед. Штангу сними со стоек и расположи над плечевыми суставами на прямых руках, взяв широким хватом — на две ладони шире плеч **(А)**. Сохраняя положение лопаток, спины и ног, опусти штангу на верхнюю часть груди **(Б)** и мощно вернись в исходное положение **(А)**. Повтори нужное количество раз.

Отжимания на гантелях

Мышцы: *грудные, трицепсы, дельтовидные, кор*

Поставь гантели на пол на удобном для тебя расстоянии друг от друга (обычно чуть шире плеч), немного развернув их грифы по направлению друг к другу, как на фото. Обопрись на грифы гантелей прямыми руками, приняв упор лежа. Ноги держи на ширине плеч или несколько шире **(А)**. Согни руки и опустись вниз, стараясь коснуться пола кончиком носа **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори. Не допускай прогиба в поясничном отделе позвоночника — это чревато травмой.

Подъем штанги на бицепс

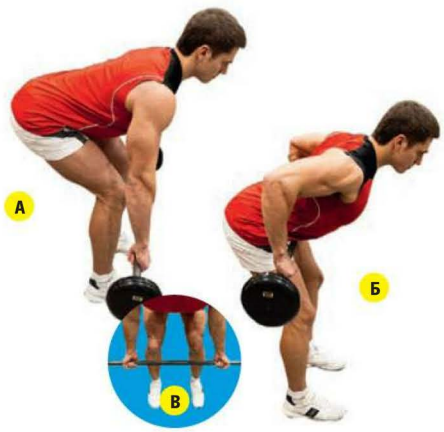
Мышцы: *двуглавая мышца плеча, мышцы предплечья*

Встань прямо, поставив ноги на ширину плеч. Возьми в руки штангу хватом снизу, комфортным для твоих кистей по ширине. Чуть согни ноги в коленях, зафиксируй поясницу и немного согни руки в локтях **(А)**. Не меняя положения тела, подними штангу к плечам по широкой дуге **(Б)**. Плавно вернись в исходное положение и повтори.

Тяга штанги в наклоне/ то же обратным хватом

Мышцы: *широчайшие, трапециевидные, задняя часть дельтовидных, кор*

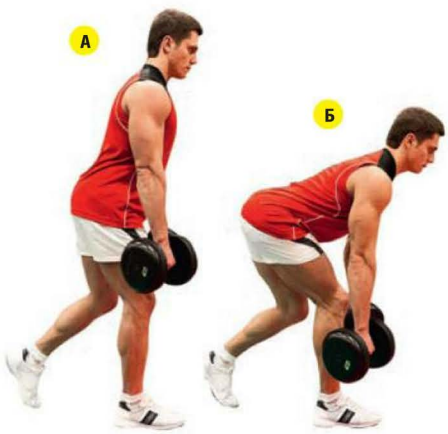
Поставь ноги на ширину таза, взяв штангу хватом сверху чуть шире бедер. Прогнувшись в пояснице, наклонись вперед, опустив гриф ниже коленей **(А)**. Сводя лопатки, подтяни гриф штанги к животу **(Б)**. Контролируя движение рук, вернись в исходное положение и повтори. Тяга обратным хватом выполняется аналогичным образом, только ладони при хвате развернуты вперед **(В)**.



Румынская тяга на одной ноге

Мышцы: *ягодичные, задней поверхности бедра, голени, кор*

Встань на одну ногу, поставив вторую на носок на пол позади себя. В руки возьми гантели, прогни спину в пояснице и чуть согни рабочую ногу **(А)**. Сохраняя естественный изгиб в пояснице, наклонись вперед и опусти гантели до уровня середины голеней **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори. Сделав нужное количество повторов, смени ногу.



Подтягивания обратным хватом/нейтральным хватом

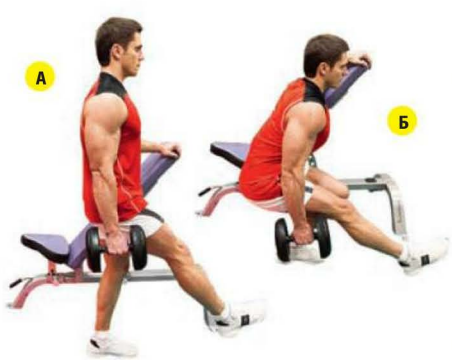
Мышцы: *широчайшие, бицепсы*

Повисни на перекладине, взявшись за нее хватом снизу чуть шире плеч. Согни ноги, скрести лодыжки и прогнись в грудном отделе позвоночника **(А)**. Сводя лопатки, подтянись вверх, стараясь коснуться перекладины грудью **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори. Подтягивания нейтральным хватом выполняются аналогичным образом, только ладони должны быть развернуты друг к другу — используй для этого специальные рукояти **(В)**.

Приседания на одной ноге с гантелью

Мышцы: *квадрицепсы, разгибатели бедра, мышцы голени и кора*

Встань левым боком к неподвижной опоре — лавке, например. Обопрись на нее левой рукой, чуть согнув одноименную ногу в колене. В правой руке держи гантель. Правую ногу подними перед собой **(А)**. Присядь как можно ниже, отводя таз назад и стараясь не отрывать пятки от пола **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори нужное количество раз. Завершив нужное количество повторов, отдохни и смени ногу.



РАСКРОЙ ВКУС НАСТОЯЩЕГО НЕФИЛЬТРОВАННОГО ПИВА
Взболтай оставшееся пиво в бутылке
ВЗБОЛТАЙ
Старый Мельник
Нефильтрованное
РЕКЛАМА
ЧРЕЗМЕРНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИВА ВРЕДИТ ЗДОРОВЬЮ
18

Пулловер на верхнем блоке

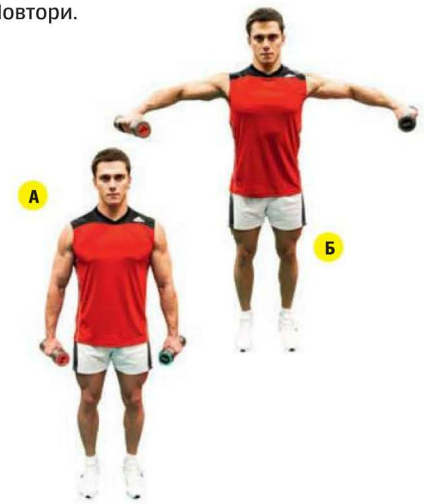
Мышцы: *широчайшие, длинная головка трицепса*

Встань лицом к верхнему блоку, прикрепив к нему короткую прямую рукоять. Возьмись за нее двумя руками и отойди на пару шагов назад, натянув трос. Поставь ноги на удобную тебе ширину, наклонись вперед и подними руки вперед и вверх **(А)**. Напрягая широчайшие и не сгибая рук, опусти рукоять к бедрам **(Б)**. Зафиксируй это положение на секунду и, контролируя движение рук, вернись в исходное положение. Повтори нужное количество раз.

Отведения плеч с гантелями стоя

Мышцы: *дельтовидные, трапециевидная*

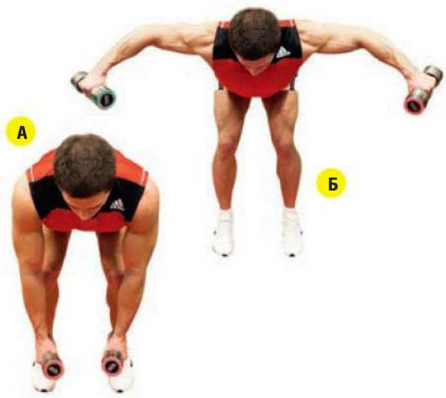
Встань устойчиво, поставив ступни на ширину плеч и чуть согнув ноги в коленях. В руки возьми по гантели, зафиксируй поясницу, немного наклонившись вперед **(А)**. Не пожимая плечами, подними гантели в стороны на уровень плеч или несколько выше **(Б)**. Выдержи секундную паузу, после чего вернись в исходное положение. Повтори.



Разводки в наклоне с гантелями стоя

Мышцы: *задняя часть дельтовидных, средняя часть трапециевидной*

Возьми в руки гантели. Удобно расставив ступни, чуть согни ноги в коленях и наклонись вперед настолько, насколько тебе позволит спина — она должна остаться прямой. Руки с гантелями опусти вниз, чуть согни и разверни локтями наружу **(А)**. Сводя лопатки и не помогая себе разгибанием корпуса, разведи гантели в стороны **(Б)**. Без пауз вернись в исходное положение и повтори упражнение.



Подъем штанги на грудь от лавки

Мышцы: *трапециевидная, дельтовидные, разгибатели бедра и позвоночника*

Встань так, чтобы лавка для жима лежа была у тебя между ног. Сними штангу со стоек и положи ее на лавку перед собой. Чуть согнув ноги в коленях и прогнув спину в пояснице вперед, наклонись и возьмись за гриф хватом сверху чуть шире плеч **(А)**. Мощно разогнув спину и пожав плечами, вырви штангу вверх, согнув руки в локтях **(Б)**. Затем подсядь под штангу и прими ее на передние дельты, выведя локти вперед за гриф **(В)**. Без резких движений верни штангу на скамью и повтори.

Тяга Кинга

Мышцы: *ягодичные, задней поверхности бедра, квадрицепсы, голени, кор*

Встань на правую ногу, согнув левую в колене и оторвав ее от пола, как на фото. Немного наклонись, прогни спину и опусти руки **(А)**. Наклонившись и присев на правой ноге, постарайся дотянуться пальцами до пола, не теряя верного положения поясницы **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори. Сделав нужное количество повторов, отдохни до полного восстановления и смени ногу. В случае выполнения данного упражнения с гантелями просто старайся коснуться ими пола.

Подтягивания на низкой перекладине обратным хватом

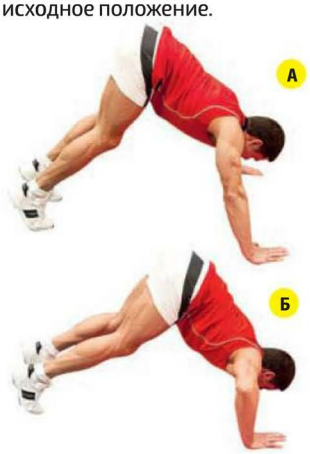
Мышцы: *широчайшие, средняя часть трапециевидной и задняя часть дельтовидной*

Установи перекладину на высоте низа груди. Повисни на ней, заведя немного согнутые в коленях ноги вперед, хват обратный, руки на ширине плеч или чуть шире. Выпрями руки и подними таз **(А)**. Сохраняя исходное положение корпуса, подтянись вверх, сведи лопатки и постарайся коснуться перекладины грудью **(Б)**. Плавно вернись в исходное положение и повтори.

Отжимания уголком от пола

Мышцы: *дельтовидные, трицепсы, трапеции*

Прими обычный упор лежа. Поднимай таз, одновременно переступая ступнями. В исходном положении твой корпус и руки должны хотя бы приблизительно составлять одну сторону угла, а ноги — другую **(А)**. Не опуская таза и стараясь не сильно сгибать ноги в коленях, опустись вниз, согнув руки. Постарайся коснуться пола носом **(Б)**. Мощным движением оттолкнись от пола и вернись в исходное положение.



Жим штанги лежа узким хватом

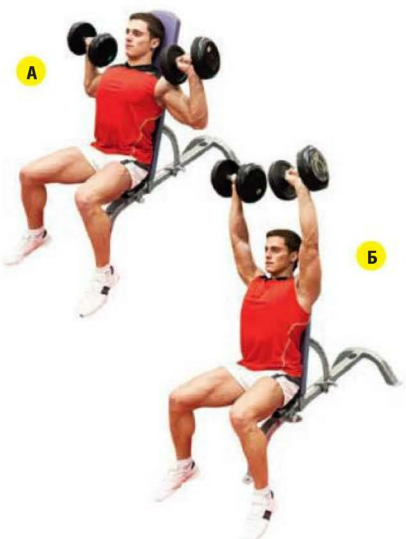
Мышцы: *грудные, трицепсы, дельтовидные*

Ляг на лавку, согнув ноги в коленях, выпятив грудь вперед и сведя лопатки. Сними штангу со стоек, взявшись за нее хватом, совсем немного шире груди, и помести ее над собой **(А)**. Не разводя лопаток, опусти гриф на грудь **(Б)**. Мощным движением выжми штангу вверх, вернувшись в исходное положение. Повтори нужное количество раз.

Жим гантелей сидя

Мышцы: *дельтовидные, трицепсы*

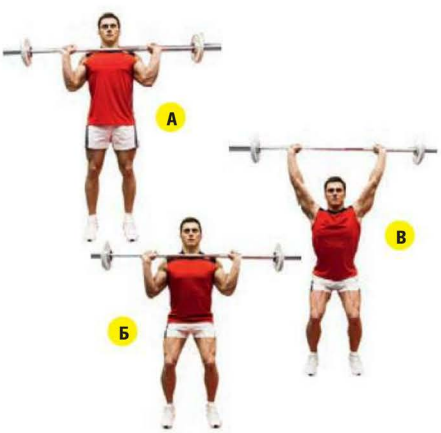
Установи скамью почти вертикально, с небольшим наклоном назад. Сядь на лавку, широко расставив ноги. В руки возьми гантели и подними их к плечам, направив локти вниз, как на фото **(А)**. По сходящимся траекториям подними гантели над головой **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.



Швунг толчковый со штангой

Мышцы: *дельтовидные, трицепсы, кор полностью*

Возьми штангу хватом чуть шире плеч и помести ее себе на передние дельты, выведя локти вперед. Ноги чуть согни в коленях, выпрями спину **(А)**. Быстро подсядь вниз **(Б)**. Используя ноги, вытолкни штангу на прямые руки над головой, подсев под нее, чтобы максимально сократить амплитуду движения снаряда **(В)**. Заверши движение, выпрямив ноги, после чего верни штангу в исходное положение. Повтори.



РАСКРОЙ ВКУС НАСТОЯЩЕГО НЕФИЛЬТРОВАННОГО ПИВА
ДОЛЕЙ
Долей в бокал получившуюся пену
Старый Мельник
РЕКЛАМА
ЧРЕЗМЕРНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИВА ВРЕДИТ ЗДОРОВЬЮ
18

Тяга двух гантелей в наклоне

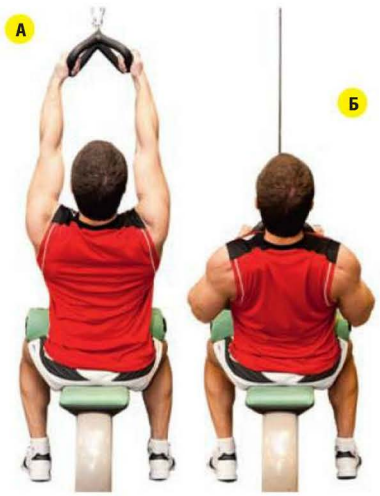
Мышцы: *широчайшие, трапециевидные, задняя часть дельтовидных, кор*

Поставь ступни на ширину таза, чуть согни ноги в коленях, возьми в руки гантели и выпрями спину. Наклонись вперед так, чтобы грифы гантелей оказались чуть ниже уровня коленей **(А)**. Сводя лопатки и не теряя прогиба в пояснице, подтяни гантели к поясу **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.

Вертикальная тяга узким хватом

Мышцы: *широчайшие, дельтовидные*

Прикрепи к блоку вертикальной тяги V-образную рукоять. Возьмись за нее и сядь на тренажер, заведя колени под его упор. Прогнись назад и направь взгляд на блок **(А)**. Сводя лопатки и опуская плечевой пояс вниз, подтяни рукоять к середине груди, прижимая локти к себе **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.



Отведения одной рукой на блоке

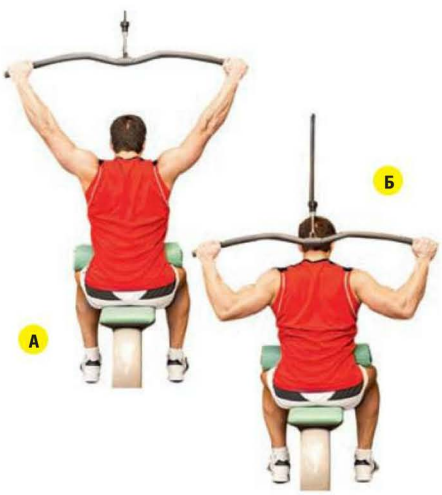
Мышцы: *дельтовидные, трапециевидная*

Встань левым боком вплотную к нижнему блоку. Возьми рукоять в правую руку и, шагнув в бок, отойди от блока, натянув трос. Ноги чуть согни в коленях, спину выпрями, свободную левую руку помести на пояс **(А)**. Не поднимая плеча рабочей руки вверх, отведи прямую руку с блоком в сторону, подняв ее на уровень плеча или чуть выше **(Б)**. Подконтрольно верни руку в исходное положение и повтори.

Вертикальная тяга за голову

Мышцы: *широчайшие, дельтовидные*

Сядь на тренажер для вертикальной тяги, подведя колени под упор. Возьмись за рукоять хватом шире плеч, большой палец держи сверху рукояти, выпрями спину и немного наклонись вперед **(А)**. Сводя лопатки и опуская плечевой пояс вниз, подтяни рукоять к шее **(Б)**. Выдержав секундную паузу, вернись в исходное положение. Повтори нужное количество раз.



Присед Зерхера

Мышцы: *квадрицепсы, разгибатели бедра, мышцы голени и кора*

Помести штангу себе на локтевые сгибы, как показано на фото. Ладони сцепи в прочный замок. Ноги поставь шире плеч, чуть согнув их в коленях **(А)**. Глубоко сядь вниз, отводя таз назад и не округляя поясницы **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.

Жим гантелей на наклонной

Мышцы: *грудные, трицепсы, дельтовидные*

Установи лавку под углом 30–45 градусов, возьми в руки по гантели и ложись на скамью, поставив ступни на пол шире плеч. Гантели подними над собой, развернув кисти в одну линию, словно держишь гриф штанги **(А)**. Опусти гантели по бокам от грудной клетки, разводя локти в сторону, но не разворачивая кисти **(Б)**. Вернись в начальное положение и повтори.

ПОЛУЧИ ДОБАВКИ

Батончики? Энергетики? Порошки? Пилюли? Разобраться трудно, знаем. Вот тебе инструкция по выбору и использованию популярных в России продуктов так называемого спортивного питания.

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

Используя мой 12-летний тренерский опыт (и 25-летний опыт самостоятельных тренировок), я сделаю из тебя эксперта по спортивному питанию. Урок первый — никогда не используй словосочетание "спортивное питание". Это supplements, "добавки", и данное слово больше соответствует основной задаче таких продуктов — закрывать дырки в твоем рационе, недостаток тех или иных витаминов, микроэлементов, аминокислот и прочего (поверь мне, такие лакуны есть у всех). Потребителей спортивных добавок я бы условно разделил на две группы:

1. Ты давно и упорно (по 3-4 раза в неделю без пропусков) тренируешься ради конкретного результата — например, мечтаешь пожать штангу весом 150 кг или пробежать марафонские 42 км 195 м. Тебе можно и нужно многое из того, о чем пойдет речь ниже. Я предложу конкретные наборы добавок для решения каждой задачи (см. "Рецепты").

2. Новички, пусть и упорно тренирующиеся, — в первые полгода вам следует обойтись только протеинами обоих видов: "быстрый" перед завтраком, "долгий" на ночь. Они восполняют дефицит белка, который есть у любого российского мужчины. Тот же рацион порекомендую тем людям, кто ходит в спортзал раз в неделю, "для себя" (правда, если у тебя лишний вес — посоветуйся сначала с диетологом).

Ну, и обоим категориям рекомендую принимать (посоветовавшись с врачом) кардио- и хондропротекторы, вне зависимости от программы тренировок.

Переходим собственно к порошкам и батончикам. Если какой-либо известный тебе продукт в этом материале отсутствует, это значит, что я считаю его ненужным.

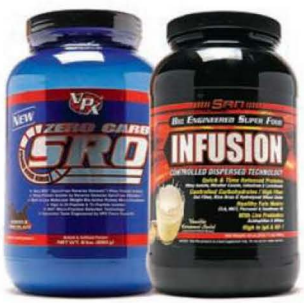
1 Протеин

Форма выпуска: порошки

Для чего: Протеин часто пьют прямо после тренировки, приговаривая: "Мышечная масса, мышечная масса!" Но без углеводов, о которых все забывают, порошковый протеин в деле мгновенного наращивания мускулов практически бесполезен. Используй его, просто чтобы компенсировать общую нехватку белка. Организм найдет, куда его пристроить, например, сделает из него тестостерон. Протеины бывают "быстрые" и "долгие". Первые биологически доступнее и моментально обеспечивают твое тело энергией и строительным материалом. Вторые отдают белок постепенно, в течение нескольких часов. Отличить их несложно: любой сывороточный (whey) — это "быстрый". Любая комбинация, содержащая казеиновый белок (casein), — "долгий".

Как принимать: "Быстрый" протеин употребляют утром (1 порция минут за 20 до завтрака) и сразу после тренировок на жиросжигание. Я вообще убежденный сторонник преимущественно белкового завтрака, это позволяет мягко поднять уровень сахара в крови после ночного сна и дополнительно раскрутить метаболизм. "Долгий" пей спустя 30-90 минут после последнего приема пищи, на ночь, чтобы у организма белки были под рукой даже во сне.

Рекомендую: Из того, с чем сталкивались мои клиенты, на завтрак могу посоветовать "быстрый" Zero Carb фирмы VPX. На ночь от души рекомендую "Infusion" от фирмы SAN. Правда, это больше чем протеин — такие продукты называются "заменитель пищи". В него входят разные виды белка (которые усваиваются за разное время и поэтому обеспечивают твое тело питанием всю ночь), а также витамины и дозированное количество углеводов, которое не вредит фигуре.



2 Комплексные аминокислоты

Форма выпуска: капсулы, таблетки, каплеты

Для чего. Сильно сомневаюсь, что в продуктах с такими названиями много аминокислот. Скорее это обычный "быстрый" протеин, только в удобной фасовке. В дороге или после долгой ночи в засаде под носом у противника, где нельзя достать шейкер, это хорошая замена протеиновому коктейлю.

Как принимать. В любом тренировочном режиме, кроме гипертрофийного, — 2-3 таблетки по 2-3 раза в день, как замена протеиновым порошкам. А в разгар долгой гипертрофийной программы — по 3 таблетки дважды в день, можно с едой или гейнером, и протеин ты тоже будешь пить (см. таблицу).

Рекомендую. Hardlabz Aminoz. Только имей в виду, что желудок и кишечник не всех людей спокойно переносит "аминки", принятые натощак. Если это твой случай, попробуй употреблять их вместе с пищей.

СТОИТ ПОМНИТЬ

Никакой креатин с протеином никогда не исправят технические ошибки и не помогут при недосыпе. Кроме того, отдавай себе отчет в том, что никакие добавки не смогут заменить полноценный, регулярный и здоровый рацион питания. И не забывай, что даже безвредные и сертифицированные продукты, если применять их необдуманно и сверх меры, могут нанести непоправимый ущерб здоровью. Если ты страдаешь пищевыми аллергиями, нарушениями обмена веществ, диабетом, хроническими заболеваниями сердца, почек, печени или ЖКТ, то перед приемом любого спортивного питания надо обязательно проконсультироваться у адекватного, квалифицированного врача.

3

Гейнер

Форма выпуска: порошок
Для чего: Мой любимый продукт! Комбинация легкоусвояемых белков и углеводов способствует не только быстрому набору массы, но и обеспечивает ураганом энергии перед тренировкой, а также заметно ускоряет восстановление после.
Как принимать: В тренировочные дни за 30-45 минут до тренировки и сразу после. В дни отдыха 1 порцию во второй половине дня. В режиме тренировки выносливости можно три раза в день: до и после тренировки, а также на ночь. И никогда не ешь гейнер на завтрак! Масса в этом случае у тебя нарастет исключительно на боках.
Рекомендую Бери "Myodrive" фирмы SAN.

4

BCAA

Форма выпуска: таблетки, капсулы, порошок
Для чего: BCAA — это тоже аминокислоты, но всего три: изолейцин, лейцин и валин. Согласно ряду исследований, в скелетных мышцах их больше всего. Я использую BCAA (и советую тебе делать то же самое), чтобы терять гораздо меньше мышц в "жиросжигательный" период или период, направленный на развитие выносливости.
Как принимать: Когда тренируешься — по 5 капсул до и сразу после тренировки. В дни отдыха по 2 капсулы вместе с обычными приемами пищи.
Рекомендую SAN "BCAA pro-125".

5

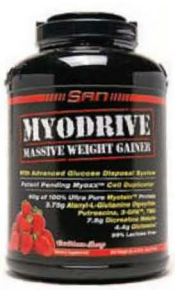
L-карнитин

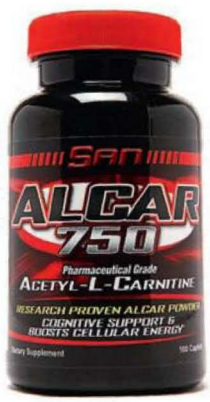
Форма выпуска: таблетки, капсулы, ампулы
Для чего: Карнитин облегчает твоему организму доступ к жировым запасам. Не готов утверждать, что L-карнитин помогает похудеть, но он реально повышает выносливость и благотворно влияет на здоровье сердечно-сосудистой системы.
Как принимать: По 1 таблетке 2 раза в день вместе с едой, когда тренируешь выносливость или силу. И при любом типе тренировок, если чувствуешь, что сердце испытывает большие нагрузки (например, в жаркий летний день).
Рекомендую "ALCAR 750" от SAN.

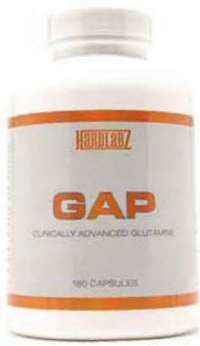
6

Глютамин

Форма выпуска: порошок, гранулы, капсулы
Для чего: При больших физических нагрузках запасы глютамина в организме истощаются, а это негативно влияет на иммунитет и снижает восстановительные способности. Поэтому, если у тебя в неделю больше 5 тренировочных часов, тебе стоит употреблять эту добавку.
Как принимать: По дозе 2 раза в день, утром и вечером за 15 минут до еды — и ты будешь нормально восстанавливаться, легче переносить нагрузки и меньше болеть.
Рекомендую Капсулы Hardlabz "GAP". Они значительно удобнее порошков.







РЕЦЕПТЫ ДЛЯ 4 ВИДОВ ТРЕНИРОВОК

Мы составили для тебя таблицу сочетания различных спортивных добавок. Просто выбери цель и кушай на здоровье.

	Развитие силы	Развитие выносливости	Жиросжигание*	Мышечная гипертрофия**
1. Протеин			■	■
2. Комплексные аминокислоты				■
3. Гейнер	■	■		■
4. BCAA	■	■	■	
5. L-карнитин		■	■	
6. Глютамин		■		
7. Протеиновые батончики	■	■		■
8. Креатин	■			
9. Энергетики	■			
10. Бустеры тестостерона			■	■

* "Быстрый" протеин — перед завтраком и после тренировки
** "Быстрый" протеин на завтрак, "долгий" протеин — перед сном

НА ЗДОРОВЬЕ

Существует еще целый ряд добавок и околомедицинских средств, которые можно использовать в своем питании безотносительно тех целей, которые ты в определенный момент времени преследуешь.

КАРДИОПРОТЕКТОРЫ

Их стоит принимать перед тренировками в жаркое время года и в периоды тренировки выносливости. К ним относятся уже описанный выше L-карнитин, а также препараты, содержащие калий и магний — вещества, ответственные за бесперебойную жизнедеятельность сердца. Например, аспарагинат калия и магния.

ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ

С мнением, бытующим среди спортсменов и ряда тренеров, о необходимости приема повышенных доз витаминов я не согласен. Поэтому как тренер я предпочитаю тривиальные аптечные поливитамины в нормальной дозировке. Как правило, это одна порция сразу после завтрака. За прием дополнительных, якобы полезных спортсмену/качку витаминов — С, Е и В по отдельности — я не ратую. Поливитаминов более чем достаточно!

7 Протеиновые батончики

Форма: ты будешь смеяться, но это батончики!
Для чего: Пожалуй, самый удобный источник белка и углеводов: не нужно ни мешать, ни запивать — разорвал упаковку и кушай на здоровье! Применяй, чтобы глушить голод между основными приемами пищи.
Как принимать. Пара качественных батончиков стабильно отбивают интерес к еде ровно на 3 часа даже у такого вечно голодного проглота, как я. Но суточная норма, по моим наблюдениям, не более 2-3 батончиков. Если превысишь дозу, могут начаться проблемы с аппетитом!
Рекомендую: VPX "Zero Impact".

ХОНДРОПРОТЕКТОРЫ

У американских тренеров есть хорошая поговорка: "Не будешь заниматься спортом — попадешь к кардиологу. Будешь заниматься спортом — попадешь к ортопеду!" Чтобы последняя часть этой замечательной фразы не коснулась тебя, регулярно принимай хондропротекторы — добавки, облегчающие регенерацию хрящевой ткани и восстановление связочного аппарата в целом. Даже если ты ходишь в спортзал редко или не ходишь совсем, хондропротекторы стоит пить для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата. Как часто? Эта информация должна быть в инструкции по применению.

С ЧЕМ МЕШАТЬ ПОРОШКИ?

Протеины и гейнеры можно мешать с обычной неминеральной и негазированной водой, свежевыжатым или пакетированным соком, а также с молоком. Для гейнера лучший вариант — вода, в комбинации с соком или молоком количество углеводов и калорий в смеси будет сильно зашкаливать. Протеиновый порошок стерпит любую жидкость из перечисленных выше, разве что молоко стоит подбирать наименее жирное. Кстати, если твой кишечник молоко не терпит, можешь смело мешать протеин на... кефире. А вот все остальные порошки, особенно креатин, можно мешать только с водой, причем их надо сразу же выпивать — в жидком виде добавки наименее химически стабильны.

8 Креатин

Форма выпуска: порошок, таблетки, капсулы
Для чего: Креатин является предшественником креатинфосфата (КФ) — одного из основных источников энергии для мышечной работы. КФ обеспечивает исключительно краткосрочный силовой характер работы (первые 3-5 повторов в жиме лежа, например). Принято считать, что прием креатинсодержащих добавок позволяет увеличивать силовые показатели. У некоторых это действительно так, однако на организмы других эта добавка не оказывает никакого влияния. Попробуй — вдруг этот корм в тебя.
Как принимать: 2-3 г раз в день, можно вместе с гейнером. Только обязательно выпивай вслед не менее трех стаканов простой воды. Креатин обладает неприятной способностью абсорбировать жидкость, что может приводить к спазмам, вздутию кишечника и даже травмам соединительной ткани, для которой нормальная насыщенность водой крайне важна.
Рекомендую Моногидрат креатина фирмы "Dymatize".

9 Энергетики

Форма выпуска: "баночки", порошок
Для чего: Еще один мой любимый продукт! Качественный энергетик одновременно подхлестывает твое настроение, спортивный задор и здоровую агрессию. Во время силовой тренировки такой продукт первостепенно важен. Только имей в виду — это специальные спортивные энергетики, которые продаются в специальных магазинах спортивного питания! В них практически нет сахара, зато есть вещества, поддерживающие здоровье сердечно-сосудистой системы. С энергетическими напитками из супермаркета у них мало общего.
Как принимать: Всего половина маленькой бутылочки, выпитая за 30-45 минут до тренировки, — и ты готов бить любые рекорды! Однако я не советую пить энергетики перед каждой тренировкой (максимум 1-2 раза в неделю), и ни в коем случае не пей больше одной штуки в день.
Рекомендую: "No-Xplode" от BSN, причем в жидком, а не в порошковом виде.

10 Бустеры тестостерона

Форма выпуска: капсулы
Для чего. К добавкам, увеличивающим уровень тестостерона, отношение врачей и обывателей, как правило, совсем негативное. Очевидно, потому, что их путают с гормональным допингом. Однако бустеры не накачивают тебя лишними гормонами, а лишь мягко увеличивают секрецию внутреннего, собственного тестостерона. С точки зрения физиологии это означает "помолодеть" на несколько лет, особенно если тебе за тридцать. Если же тебе 17-22 года и ты здоров, можно спокойно обойтись и без этой добавки — гормонов в тебе и так навалом!
Как принимать: Самым полезным качеством бустеров тестостерона я считаю их стимулирующее влияние на обмен глюкозы. Поэтому, на мой взгляд, разумнее всего использовать их тогда, когда ты пытаешься избавиться от лишнего жира. 2 капсулы 2 раза в день вместе с едой.
Рекомендую: "Myotest" фирмы SAN. ■

ОДНОБОКИЙ ПОДХОД

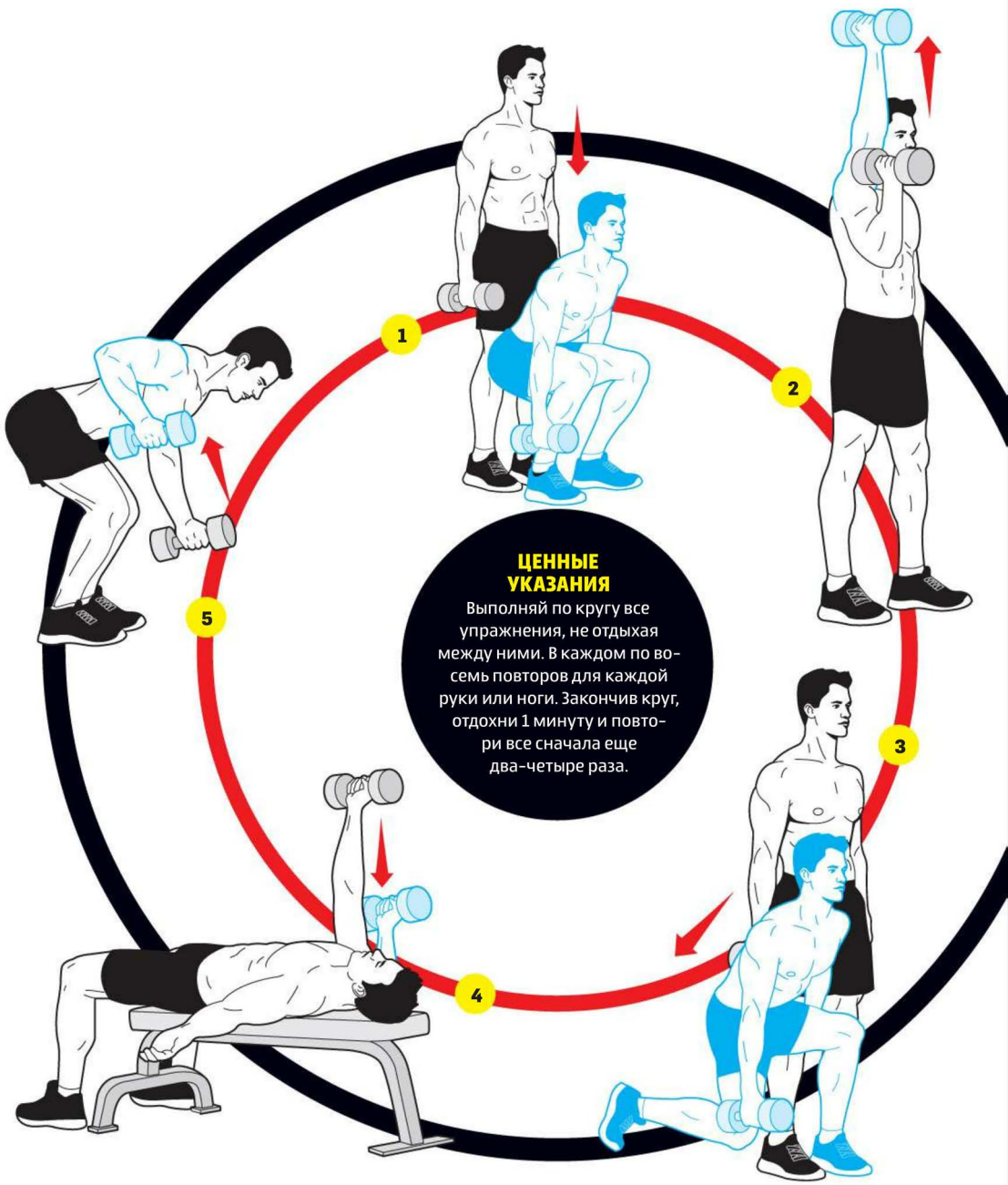
ВОПРОС **Тренируюсь не так давно, но уже заметил, что у некоторых "спортсменов" одна половина тела развивается быстрее другой. Например, грудь — многие на несимметричность жалуются. Или одна рука становится гораздо сильнее другой. Хотелось бы тренироваться так, чтобы избежать подобных проблем в будущем. Это возможно?** *Георгий*

ОТВЕТ **Возможно. Просто надо хотя бы изредка делать унилатеральные (или, говоря проще, односторонние) упражнения — например, которые нагружают руки по одной, а не две за раз. Такие тренировки способствуют более гармоничному развитию мышц, окружающих рабочие суставы, и не позволяют более сильной руке или ноге отбирать у напарницы часть нагрузки. Ради профилактики выполняй вот такой комплекс один-два раза в неделю, можно по окончании основной части тренировки. Подбирая рабочий вес гантели, ориентируйся на более слабую сторону.**

1. ТЯГА ЧЕМОДАНА. Поставь ступни на ширину таза, чуть согни ноги в коленях и выпрями спину, в правую руку возьми гантель, удерживая ее так, будто несешь чемодан. Начиная с отведения таза назад, присядь вниз, так чтобы гантель двигалась к полу по вертикальной прямой. Отталкиваясь от пола ногами, вернись в исходное положение. Сделай нужное количество повторов каждой рукой. Имей в виду, что касаться гантелью пола необязательно. Главное, не допускать округления и ротаций в поясничном отделе позвоночника.

2. ЖИМ СТОЯ ОДНОЙ РУКОЙ. Поставь ступни на ширину плеч, чуть согни ноги в коленях и выпрями спину. Правой рукой подними гантель к плечу, развернув локоть вперед. Чуть помогая себе ногами, выжми гантель вверх, подняв ее строго над плечом рабочей руки. Зафиксируй это положение на секунду, после чего верни снаряд в исходное положение. Повтори нужное количество раз каждой рукой. Дабы избежать ненужного переразгибания позвоночника, на протяжении всего подхода контролируй мышцы ягодиц — они должны быть напряжены.

3. ВЫПАДЫ НАЗАД С ОДНОЙ ГАНТЕЛЬЮ. Поставь ноги на ширину таза. Выпрями спину, в правую руку возьми гантель. Отшагни назад правой ногой и опустись в выпад, почти коснувшись коленом правой ноги пола. Старайся сильно не наклоняться вперед и не заваливаться в сторону руки, держащей гантель. Вернись в исходное положение и повтори. Сделай нужное количество раз для каждой ноги.



ТУРЕЦКИЙ ПОДЪЕМ

Из всех унилатеральных упражнений турецкий подъем, пожалуй, — наиболее сложное и в то же время самое полезное, так как тренирует максимум мышц одновременно. Когда освоишь все описанные выше упражнения, включи в тренировку этот "подъем".
Ляг на спину, подняв гантель в левой руке над грудью. Левую ногу согни в колене. Чуть помогая себе свободной рукой, начинай подъем вверх, удерживая руку с гантелью вертикально. Отведя стопу правой ноги назад, выйди в нижнее положение выпада. После чего встань и приставь правую ногу к левой, все так же удерживая руку с гантелью в вертикальном положении. Повторяя движения в обратном порядке, вернись на пол. Делай по пять-семь повторов для каждой руки. Для лучшего контроля и сохранения равновесия не отрывай взгляд от гантели.

4. ЖИМ ГАНТЕЛИ ОДНОЙ РУКОЙ ЛЕЖА. Ляг на лавку и согни ноги в коленях до прямого угла. В правую руку возьми гантель и подними ее над грудью, развернув ладонь внутрь. Левую руку отведи в сторону для сохранения равновесия. Стараясь держать предплечье вертикально и сгибая правую руку в локте, опусти гантель до уровня груди. Вернись в исходное положение. Сделай нужное количество повторов для каждой руки. Чтобы при выполнении этого упражнения тебя не разворачивало в сторону рабочей руки, напрягай мышцы живота — так, словно ждешь удара под дых.

5. ТЯГА ГАНТЕЛИ В НАКЛОНЕ ОДНОЙ РУКОЙ. Ступни на ширине таза, спина прямая, ноги согнуты, в правой руке гантель. Наклонись вперед и опусти снаряд ниже коленей. Не поворачивая корпус в сторону правой руки, потяни гантель к себе, с силой сводя лопатки. Задержись на секунду, после чего плавно вернись в исходное положение и повтори. Сделай нужное количество повторов каждой рукой. Старайся все время держать локоть прижатым к корпусу и не округляй поясницу.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: KAGAN MCLEOD

НОУ-ХАУ *с Дмитрием Смирновым*

КАКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ НАРАСТИТЬ ОБЪЕМ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА? А ТО ВОЗНИК СЛИШКОМ ЗАМЕТНЫЙ ДИСБАЛАНС МЕЖДУ ПЕРЕДНЕЙ И ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТЯМИ НОГИ.

Сергей

Самыми лучшими упражнениями для данной цели являются: становая тяга, разгибания бедра и сгибания голени в тренажере. В идеале, эти три типа упражнений должны обязательно присутствовать в недельном микроцикле. Если ты придерживаешься общих программ тренировок, нагружающих все тело за раз, то раскидай эти упражнения по дням недели, например, так:

ДЕНЬ 1 — становая тяга с пола;

ДЕНЬ 2 — подъем таза одной ногой с опорой о фитбол (это вариант разгибания бедра);

ДЕНЬ 3 — сгибания голени в тренажере сидя/лежа.

Для того чтобы эффект получился максимальным, делай эти упражнениями первыми в комплексе и только потом переходи к тренировке других мышечных групп.

Верхняя часть пресса у меня прокачана рельефно, а вот нижнюю я все никак не могу прокачать до появления кубиков. Возможно, есть какая-либо программа именно на эти мышцы.

Александр Кудрявцев

Александр, никакая программа тренировок не поможет тебе "прокачать нижнюю часть пресса". Во-первых, мышцы кусками не работают, всегда полностью, за очень редким исключением. А во-вторых, чтобы кубики выделились, мышцы живота подчас и тренировать-то необязательно. Нужно просто убрать весь лишний подкожный жир, сосредоточенный на твоем животе. Обычно в районе "верхних кубиков" этого жира меньше, а в районе "нижних" значительно больше — такова человеческая физиология. Налегай на диету, кардио, круговые тренировки и сжигай все лишнее!

Задать вопрос фитнес-редактору ты можешь на mhealth.ru/advice

Как считаете, стоит ли недель шесть потренировать жим и присед в силовой раме, начиная движения с нижней точки? Это будет способствовать увеличению силовых показателей?

Дмитрий Павлуков

Не думаю, что это будет правильно. Появлению в силовых видах спорта метода модифицирования основного движения — изменения его амплитуды, начальных точек и так далее — мы обязаны Луи Симмонсу, знаменитому тренеру пауэрлифтерской элиты. Частая смена вариаций жима или приседа, по его словам, помогает избегать перегрузки центральной нервной системы атлета. Однако там речь идет о смене варианта упражнения раз в одну-две недели. Период длиной в шесть недель, на мой взгляд, будет слишком долгим и скорее отберет силу у жима и приседа, выполняемых в нормальных условиях, чем добавит ее.

Вы как-то писали, что вам не нравятся разводки. Почему? Спасибо за ответ.

Денис

Все зависит от контекста, не бывает плохих или хороших упражнений. Например, начинающим, для того чтобы развивать силу, разводки с гантелями будут полезнее, чем жим штанги лежа, по крайней мере, на протяжении первых двух-трех месяцев. Тем же, кто тренируется более полугода, разводки будут только мешать развивать силу. Так что разводки мне нравятся, просто не во всех случаях.

05.2012

Guide to Style

Звезду на грудь

Все почти, как в детстве: футболки с героями боевиков, певцами и актерами. Немного ностальгии не повредит — обсуждение такого принта может стать темой разговора при знакомстве с девушкой.

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

ERMINATOR
DUBLIKAT
Philipp Plein
SCARFACE TONY MONTANA
ERASERHEAD
A FILM BY DAVID LYNCH
Uniqlo
Eleven Paris
IT NEVER ENDS

Guide to Style тренд

Выщить любой ценой

Energie

Billionaire Italian Couture

Shanghai Tang

Хорошая девушка никогда не откажет своему мужчине в квилтинге и охотно сделает тебе пэчворк, если ты ее об этом попросишь. Впрочем, даже если тебе пока не встретилась мастерица квилта, переживать не стоит — одежду, украшенную цветным рукоделием (ведь мы с тобой о ней говорим), можно найти и в магазине.

Nike Sportswear

Lacoste

Gant by Michael Bastian

Philipp Plein

Vilebrequin

Футболка **Philipp Plein**
Брюки **Chevignon**
Ремень **Strellson Sportswear**
Сандалии **Adidas Jeremy Scott**
Очки **Dsquared2**
Браслеты **Vitaly Azarov; Amova Jewelry**

Полная дичь

Решил провести каникулы в отрыве от цивилизации, забраться в самые труднодоступные части планеты? Поддерживаем обеими руками. Трудно найти досуг, более достойный мужчины. Но учти, полное одиночество — вовсе не повод одеваться во что попало и отговорка, что тебя все равно никто не видит, не работает. В конце концов, когда-то придется выйти к людям, а встречают-то до сих пор сам знаешь по чему.

Шляпа **Tru Trussardi**
Майка **Next**
Джинсы **Patrizia Pepe**
Ремень-подтяжки **Diesel**

Футболка **Gant**
Брюки **Levi`s**
Очки **Dirk Bikkembergs**
Подвеска **Vitaly Azarov**

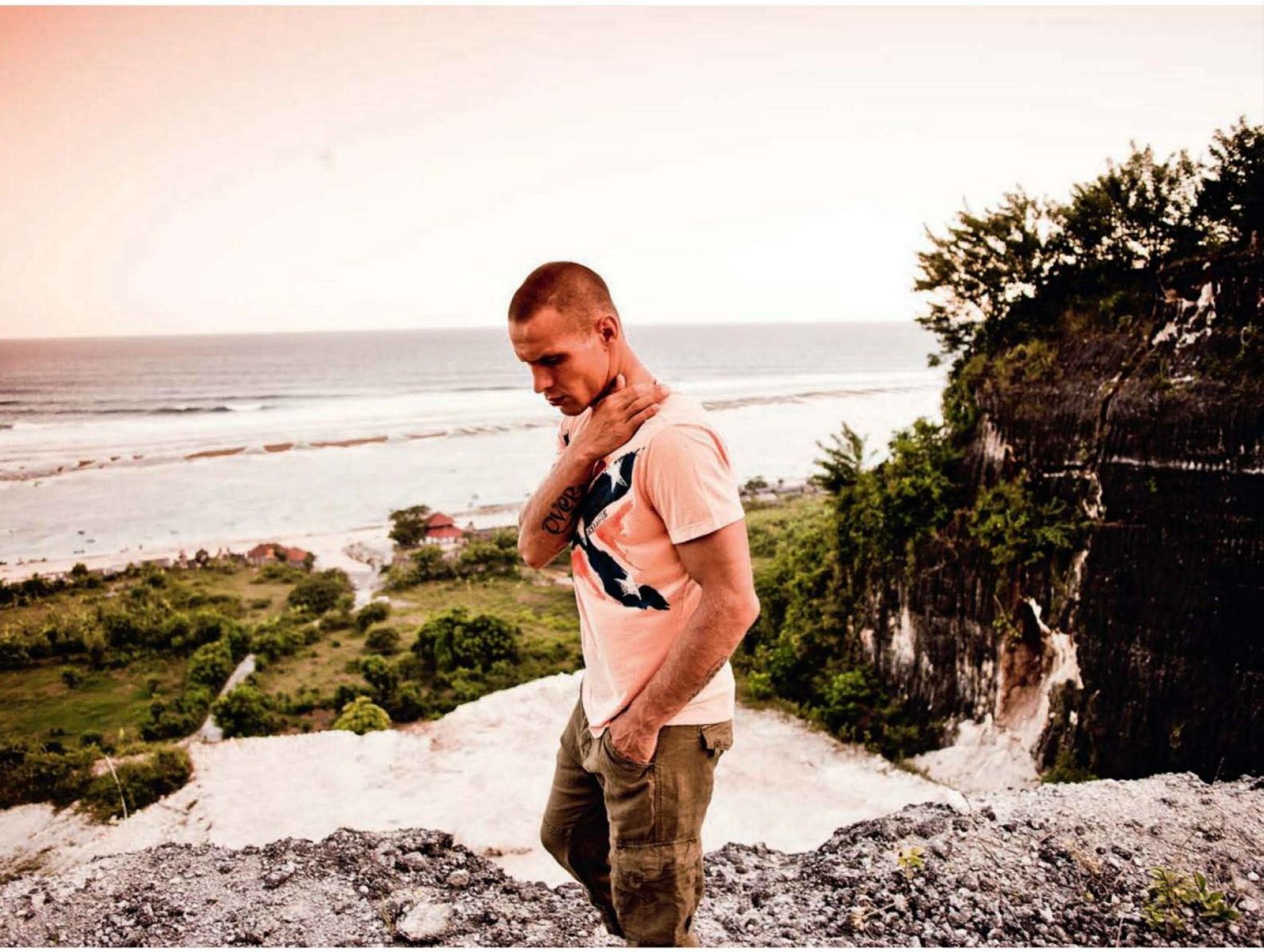
Футболка **Strellson Sportswear**
Рубашка **Desigual**
Джинсы **Guess by Marciano**
Очки **La Martina**

Шляпа **Boss Selection**
Футболка **Uniqlo**
Джинсы **Energie**
Очки **Vivienne Westwood**

Рубашка **Strellson Sportswear**
Джинсы **Trussardi Jeans**
Ботинки **UGG Australia**
Очки **Polaroid**

Футболка **Chevignon**
Джинсы **Trussardi Jeans**
Кроссовки **Boss Green**
Очки **John Richmond**

www.mhealth.ru MH



Футболка **Energie**
Брюки **Next**

Фотограф:
Владимир Васильчиков
Модель:
Сергей Орлов
Стиль
Лариса Лазарева,
Юлия Трушля

И целого тира мало

STI Trojan

Спортивная версия знаменитого Colt 1911. Калибр .45. Несмотря на более чем столетнюю историю, кольт до сих пор считается одним из лучших. Американские солдаты прошли с ним и Первую мировую, и "Бурю в пустыне".

Sig-Sauer 226

Американская модификация европейского P220, разработан в 1981 году для участия в конкурсе на новый пистолет для армии США. По всем параметрам превзошел конкурентов, но конкурс проиграл из-за высокой цены.

STI Edge

Калибр .40. Был создан в 1997 году для соревнований по практической стрельбе. За основу взят все тот же кольт. Он не только надежен и безотказен, но еще и недоступен — даже в Америке его нельзя просто пойти и купить. Заказ на заводе рассматривают минимум полгода и могут отказать, если у заказчика темное прошлое или настоящее.

Tanfoglio Stock II

Калибр 9 мм. Если учесть, что 9x19 мм — самый распространенный пистолетный патрон в мире и его производят практически во всех странах, имеющих патронное производство, неудивительно, что этот итальянский пистолет оказался очень востребованным.

Пока женщины стреляют глазами, мужчины остаются верны старому доброму оружию. К счастью, сегодня местом “перестрелок” чаще становится тир. Перед тобой ревизия спортивных пистолетов, которые помогут поразить максимум целей. Ну а чтобы от тебя пахло не только порохом, к ним мы подобрали парфюм, который тоже приблизит тебя к твоим целям. Каким? Да хоть к тем же стреляющим глазами девушкам.

Tanfoglio Eric Custom Gold

Калибр .40. Инженеры итальянской компании Tanfoglio работали в тесном сотрудничестве с 6-кратным чемпионом мира по практической стрельбе Эриком Грауфелем и создали, возможно, лучшее оружие такого класса. Интересная деталь: у пистолета есть коллиматорный прицел, обеспечивающий более скоростную и прицельную стрельбу.

Glock 34

Калибр 9 мм. Glock 34 создан австрийскими оружейниками. Состоит из 34 частей — это заметно меньше, чем у других моделей, и существенно упрощает и удешевляет производство.

CZ 75 SP-01 Shadow

Калибр 9 мм. По сути, копия знаменитого “браунинга” образца 1935 года. Пистолет на вооружение чешской армии взят не был, но распространялся в качестве “дружеской помощи” развивающимся странам.

Smith Wesson JM

Этот револьвер отличается от легендарной базовой модели Smith & Wesson Military and Police более коротким стволом — 4 дюйма (10 см), серийным номером, начинающимся на JMP (Jerry Miculek Professional), и деревянной рукояткой, разработанной Джерри Микулеком, обладателем пяти мировых рекордов по скоростной стрельбе из пистолета.

Davidoff Cool Water Man Pure Pacific — морской аромат. Лимон, мандарин, грейпфрут, базилик, шалфей, можжевельник

Trussardi Uomo — древесный аромат. Бергамот, гальбанум, лимон, мускат, шалфей, герань, фиалка, мох, пачули

J.T.Dupont 58 Avenue Montaigne — шипровый, фруктовый аромат. Малина, черника, смородина, жасмин, фиалка, мускус, пачули

Lacoste Eau de Lacoste L.12.12 Rouge — древесный аромат. Имбирь, кардамон, перец

Все представленные модели пистолетов — спортивные. Поупражняться в стрельбе из них ты можешь в СК “Объект”, www.theobject.ru

РАЗБОРКА

Железо

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

Wi-Fi-роутер

В 90-е гг. компьютерный мир состоял из мерзкого серого пластика, спутанных проводов и загадочных звуков, под аккомпанемент которых модемы торжественно протискивались в интернет. Во втором десятилетии XXI века всему этому не место: вот советы по выбору роутера, который разом решит все описанные проблемы.

ВОТ ОНА, СВЯЗЬ ТВОЕЙ МЕЧТЫ

Wi-Fi бывает разный, и лучше, чтобы роутер поддерживал самый быстрый и современный стандарт — 802.11n, скорость передачи данных у которого достигает 450 Мбит/с. Для сравнения, более древний стандарт 802.11g был способен максимум на 54 Мбит/с. Также ускорит работу возможность передачи данных не только на самой забитой частоте 2.4 ГГц, но и на более свободной и быстрой 5 ГГц (см. раздел "Частота — залог скорости" на следующем развороте). Правда, конечно, и связанные с роутером устройства тоже должны поддерживать быстрый Wi-Fi и работу на частоте 5 ГГц. Беспроводная сеть уязвима, поэтому твой роутер должен использовать все самые современные технологии защиты — WPA2, SPI.

НЕСЕТ БРЕНД

В разделе "Оборудование Wi-Fi" Яндекс.Маркета — 526 беспроводных "точек доступа" (более привычный термин — "роутер", им и будем пользоваться). Хочешь облегчить себе выбор? Обрати внимание на производителя. Вот бренды, чаще других фигурирующие в списках лучших: Linksys, Netgear, Apple, D-Link, Cisco, Asus и HP. На фото — Linksys E4200, который в 2011 году был отмечен европейской наградой Red Dot Design Awards.

ИМЯ ЕЕ

Придумать название для локальной сети — отдушина для измученной техникой души системного администратора: "Асоциальная сеть", "И да, И-нет", "Соседи, я вас ненавижу", "Это моя сеть, каналья!", "Войди в меня"... Можешь и ты повыпендриваться и назвать свою локалку не менее кудряво.

ПОЛЕЗНЫЕ ОПЦИИ

Встроенный torrent-клиент — пригодится тем, кто любит скачивать фильмы и музыку. С ним роутер сможет качать их на подключенный диск, даже когда компьютер выключен или ушел из дома вместе с тобой.

Встроенный жесткий диск — по сравнению с подключаемым по USB "хардом" этот вариант компактнее.

Поддержка IPTV — просмотр ТВ в цифровом качестве онлайн.

Поддержка UPnP — даст возможность просто и быстро подключить к домашней сети мультимедийные устройства, речь о которых пойдет чуть ниже в разделе "Техникум". Современные телевизоры, игровые консоли, медиаплееры поддерживают стандарт UPnP.

Гостевой доступ — ты можешь создать отдельную беспроводную сеть для гостей с отдельным паролем и четкими правилами (например, без доступа к сетевым дискам): во-первых, тебе не придется выдавать друзьям свой пароль, а во-вторых, никто не будет иметь доступа к твоим личным файлам.

Поддержка IPv6 — мир находится на пороге дефицита адресного пространства, и в четвертой версии интернет-протокола (IPv4) адресов не хватает. Поэтому уже сейчас внедряется новый протокол (IPv6), рассчитанный на большее число адресов. Короче, лучше купи роутер с поддержкой IPv6, чтобы потом не пришлось выкидывать устаревшее устройство.

ТОЖЕ КОМПЬЮТЕР

Даже если ты оплатишь самый дорогой тариф у своего провайдера, плохой роутер может встать плотиной на пути мощного потока данных. Роутеру предстоит шифровать твои данные, защищать от внешних атак твою сеть и заведовать связью между разными устройствами. Чтобы делать эту работу нормально и незаметно для тебя, ему нужны мозги: процессор — минимум 240 МГц (а лучше 480 МГц), память — 16 Мб (лучше — 64). Кроме того, дешевые роутеры грешат тем, что дают заявленную на коробке скорость только одному устройству, но уже при подключении второго скорость падает в два раза. Дело в том, что производитель экономит, ставя один контроллер на все порты. Не вскрывая девайс, проверить это сложно. Можно только посоветовать даже не смотреть на маршрутизаторы дешевле 3000 руб. Другая возможная причина падения скорости — антенна. У более дорогих роутеров отдельные антенны (до 6 штук) работают на передачу и прием, при этом они расположены так, чтобы не влиять на работу друг друга.

ПРО ПРОВАЙДЕРА

Узнай в службе поддержки, по какому типу подключения провайдер поставляет тебе интернет: прямое подключение, подключение Ethernet, один из протоколов PPTP, L2TP, PPPoE или ADSL. Если PPPoE — внимательнее выбирай роутер, этот протокол поддерживают не все аппараты. Если же ADSL, то тебе нужен не роутер, а DSL-модем или устройство, совмещающее эти функции. Технические характеристики маршрутизаторов (еще одно название этих устройств) всегда лучше смотреть на сайте производителя — там они полнее, чем на сайтах магазинов.

ПОРТ И НАЗНАЧЕНИЕ

USB-порт на роутере нужен, главным образом, для двух вещей: подключения принтера и жесткого диска. Подключенный таким образом прибор становится доступен всем устройствам с Wi-Fi в твоей квартире. ■

СКОЛЬКО ВЕШАТЬ В ШТУКАХ

Каким бы беспроводным ни был роутер, большинство моделей могут раздавать интернет и по проводам тоже. Твоя задача — решить, сколько всего устройств ты хочешь подключать по Wi-Fi, а сколько — с помощью шнуров. Например, если роутер стоит рядом с телевизором или принтером, проще связать их проводом, заодно уменьшив нагрузку на беспроводную сеть. Стандартно большинство точек доступа имеют четыре порта LAN для подключения проводных устройств на скорости 100 Мб/с. Более продвинутые модели поддерживают 1000 Мб/с.

Linksys E4200

Частота: 2,4 ГГц и 5 ГГц, можно использовать два диапазона одновременно

Скорость передачи данных: до 300 Мбит /с (2,4 ГГц), до 450 Мбит/с (5 ГГц).

Порты: 4 порта Gigabit Ethernet 10/100/1000 Мбит/с, USB

Безопасность: технологии WPA WPA2/SPI

6 встроенных антенн

НАСТРОЙКА

То, что раньше было кромешным адом с выдранными волосами, вырвавшимися ругательствами и вымотанными нервами, сегодня превратилось в простой и понятный процесс. В принципе, создание домашней сети теперь не сложнее настройки нового телевизора. Конечно, стоит оговориться, что такую простоту обеспечивают в первую очередь серьезные фирмы, зато уж у них все шаги от открытия коробки с роутером до начала работы твой сети максимально дружелюбны — например, у Apple и Linksys настройку можно провести не только с компьютера, но даже со своего смартфона.

ПЛЕТЕМ СЕТЬ

Домашняя локальная сеть может состоять не только из компьютеров, роутеров и примкнувших к ним смартфонов. Вот еще ряд товарищей, готовых использовать все прелести Wi-Fi-локалки для твоей пользы.

1. Телевизор

Согласись, смотреть видео с YouTube, фотографии из отпуска или онлайн-фильмы на большом экране удобнее, чем с ноутбука. Так что подключай "ящик" к сетке. Узнай, поддерживает ли твой телевизор такую возможность вообще и есть ли у него встроенный адаптер беспроводной связи. Если адаптера нет — покупай внешний (в большинстве случаев подойдет только оригинальный — от того же производителя) и подключай его через USB. Дальнейшие настройки ищи в меню телевизора, только учти: HD-фильмы при передаче через Wi-Fi тормозят, так что, пожалуй, для подключения телевизора к домашней сети лучше использовать шнур. И еще: чтобы не сойти с ума, подключая многочисленные устройства к интернету вручную, тебе нужен роутер с поддержкой протокола DHCP — он будет автоматически предоставлять технике IP-адреса, маски подсети, шлюз и DNS.

- **Пример:** LG Cinema 3D LM960V

2. Жесткий диск

Может заменять сервер для обмена данными или служить для беспроводного бэкапа. И то и другое нужно и полезно.

- **Пример:** Seagate GoFlex Home Network Storage System

3. Планшет

Он больше, чем смартфон, и легче, чем ноутбук, что делает его идеальным средством для домашнего интернет-серфинга на диване, унитазе, в кровати и ванне.

- **Пример:** Apple iPad 3

4. Фотоаппарат

Wi-Fi в фотоаппаратах нужен, конечно, только ленивым. Но мы не будем спорить, что это удобно: ты вернулся из отпуска, чемодан еще валяется в прихожей, а фотографии с солнышком на руке и тобой, закопанным в песок по шею, уже переписались в компьютер.

- **Пример:** Samsung ST200F

5. Аудиосистема

Хорошая акустическая система с поддержкой беспроводного подключения — вещь, плюсы которой долго объяснять не надо. Например, ты вошел домой в наушниках, но любимая песня еще не закончилась — и вот она уже играет во всю мощь твоих колонок. Точно так же и клип, открытый через YouTube с планшетника, получит полноценную звуковую поддержку вместо чахлого звучания встроенного динамика. Короче, меломанам на заметку. Наверное, самый простой пример такой передачи звука через Wi-Fi — технология AirPlay, связывающая технику Apple с акустическими системами Denon, Marantz, JBL, Bowers & Wilkins, Pioneer и т.д. Все, что нужно от тебя, — выбрать в меню iTunes, на какие колонки транслировать музыку. Кстати, программа может передавать звук сразу на несколько систем, так что любимая музыка будет играть во всех комнатах.

- **Пример:** Philips Fidelio

ЧАСТОТА — ЗАЛОГ СКОРОСТИ

Вокруг тебя куча беспроводных передатчиков, и каждому из них нужны свои частоты. Смотри сам: AM-радио вещает между 522 кГц и 1,7 МГц, от 850 до 1900 МГц уже идет передача мобильных звонков, а 2,45 ГГц — это частота волн микроволновок, которые, хоть и не несут никакой информации, но могут конфликтовать с другими устройствами.

В итоге еще в 80-е для новых развивающихся средств связи по всему миру выделили диапазон от 2,4 до 2,4835 ГГц. Сегодня в этом "тоннеле" обмениваются данными не только роутеры, но и Bluetooth-гаджеты, некоторые пульты дистанционного управления (например, для открытия ворот гаража) и даже машинки на радиоуправлении. Включи поиск Wi-Fi-сетей у себя в квартире и посчитай, сколько их вокруг. При этом указанный диапазон — по сути, дорога всего с тремя полосами (технические подробности опустим, просто поверь), и на ней передача твоих данных будет попадать в пробки и замедляться из-за того, что соседи почти наверняка используют эту же частоту. Заметнее всего разница будет, если в твоих планах просмотр цифрового телевидения онлайн (IPTV).

Мы все это к тому, что лучше, если твой роутер будет работать не только на 2,4 ГГц, но одновременно и в более новых диапазонах 5,15–5,35 ГГц и 5,47–5,85 ГГц. Такой аппарат сможет разводить разные девайсы на разные каналы, и обмен данными будет быстрее. Кроме того, 5 ГГц, если вернуться к аналогиям с дорогами, — это хайвей из 19 полос, и пробок там точно меньше.

Также важно убедиться, что для каждой частоты у роутера есть отдельная антенна и микросхема: дешевые модели, несмотря на надпись "работа в диапазонах 2,4/5 ГГц", обычно одновременно задействовать обе частоты не могут и осуществляют передачу либо по одной, либо по другой. Бывает урезан и сам диапазон: девайс использует не всю ширину канала 2,4–2,4835, а меньшую (внимательно читай описание устройства).

МЕДИАПЛЕЕР

Это устройство заменяет полку с видеокассетами, которая раньше украшала все гостиные страны и манила тебя яркими обложками. Теперь любимые и еще не посмотренные фильмы могут храниться в памяти медиаплеера и занимать куда меньше места. Впрочем, даже память ни к чему — беспроводная связь позволяет плееру видеть файлы на подключенных к локальной сети компьютерах и сетевых накопителях, просто нужно "расшарить" папки с фильмами, музыкой etc (говоря научно, "открыть общий доступ" к этим файлам со всех устройств сети). Если модель плеера не поддерживает Wi-Fi — это тоже не проблема: подключай его к роутеру через кабель, и плеер станет полноправным членом домашней локальной сети.

- **Пример:** Western Digital TV Live

6. МФУ

Нужен ли тебе дома комбайн, сочетающий в себе сканер, фотопринтер и ксерокс, — вопрос спорный, но, если ты уверен, что нужен, не обязательно ставить его на самое видное место. Подключенный по Wi-Fi, он может стоять себе неприметно у розетки в углу или вообще под столом и там делать свое черно-белое и цветное дело. При этом доступ к печати и сканированию будет у всех компьютеров в домашней сети.

- **Пример:** Epson Stylus SX535WD

7. Игровая приставка

Игра в онлайне означает, что ты в любое время суток сможешь найти себе живого соперника, сражаться с которым куда интереснее, чем с компьютером. И да, она позволит надрать задницы американцам с таким же успехом, как зашедшему в гости соседу.

- **Пример:** Xbox 360

8. Интернет-радио

Голоса Америки, Японии и даже Гондураса ворвутся в твой дом. Кроме того, тебя ждут сотни радиостанций с очень узкой направленностью: одни 24 часа в сутки передают только музыку 60-х, другие вещают лишь о регби, третьи ублажают слух радиопостановками Мураками на языке оригинала. Короче, шансов, что эта штука поможет тебе всегда подобрать саундтрек под настроение, значительно выше, чем в случае с обычным AM/FM-приемником. Кстати, те самые сотни радиостанций с экзотической тематикой, как правило, уже есть в базовых установках, но и новые добавить не составит труда.

- **Пример:** Sangean WFR-1 ■

ГОНЮ ЕГО В БОЛОТО

Кирилл Вишнепольский выяснил, на что способна новая модификация Volkswagen Passat — универсал с внедорожными амбициями и говорящим названием Alltrack.

“В следующем году Passat исполняется 30 лет, — сидя за рулем, безмятежно вспоминал я все, что мне известно о прославленной модели концерна Volkswagen. — Что под этой вывеской придумали баварцы? Тут тебе и классический седан для деловых господ, и сарайчик Variant для хозяйственных бюргеров с брюшком, и резвое купе CC для любящих погорячее. А вот теперь еще и Alltrack для путешественников, не боящихся бездорожья”.

По-домашнему удобное водительское кресло Volkswagen Passat Alltrack располагает к неспешному размышлению. Располагает, да. Пока на немецко-австрийском автобане я не пришпорил педалью газа скрывающихся под капотом 210 “лошадей”, которыми вкупе с турбиной располагает 2-литровый бензиновый TSI. И тут все встало на свои места. Динамические характеристики габаритного Alltrack вызывают нехорошую улыбку: вторая “сотня” разменяна через 7,8 секунд после старта, скорость в 180 км/ч ощущается только по усилившемуся внешнему шуму, молниеносная реакция на руль вызывает одобрение, а окончательную уверенность в собственной безнаказанности добавляет отзывчивость, с которой авто реагирует даже на легкое поглаживание педали газа, соблазняя “дожать” Alltrack до “максималки” в 212 км/ч.

Однако я увлекся. Теперь самое время выяснить главное: насколько новая модификация Passat оправдывает свое название, и проверить ее способности в условиях приближенной к бездорожью трассы, которую для нас организовали представители VW. Активировав нажатием клавиши режим off-road, я сразу взял с места в карьер, загнав авто в кажущееся непролазным снежно-грязевое болото. “Не смешите меня!” — рявкнул полным приводом 4Motion немец, нивелируя подвеской неровности, с урчанием пожирая коричневато-белое месиво и, вопреки ожиданиям, ни разу не задев днищем землю, — сказывается увеличенный до 165 миллиметров дорожный просвет. “+1 в пользу Alltrack”, — отметил я про себя, представив, во что превращается после дождя проселочная дорога, ведущая к моей даче, и в связи с этим вспомнил еще один весьма важный аспект.

“Дорогая, я уменьшил детей!” — каждый раз, заканчивая погрузку для выезда на дачу, шутливо цитируем мы с женой комедию Джо Джонстона. Следует учитывать, что, если речь идет о моих наследниках — а у меня их трое, — ситуация серьезно усугубляется: не внимая уговорам о том, что “машина не резиновая”, младшие наотрез отказываются выезжать куда-либо даже на выходные без самокатов и любимого электромобиля. Поэтому, не найдя вокруг ничего достаточно объемистого, что можно было бы положить в багажник для его проверки, я обратился за помощью к коллегам. Через 5 минут в компании удобно разместившихся на заднем сиденье троих взрослых мужчин и еще двоих, кряхтящих и хохочущих в багажнике, я снова прогнал Alltrack по импровизированному бездорожью. Автомобиль будто и не заметил увеличения нагрузки — уверенно пер себе, раскидывая колесами комья грязи без малейшего намека на усилие.

И вот вам результат: я ловлю себя на мысли, что жду начала продаж Volkswagen Passat Alltrack в России, чтобы взять еще один тест-драйв — вместе с семьей, для верности. Цена на этот достойный аналог Audi Allroad составит около 1,5 млн рублей. ■

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

Thomas Smarty

Этот пылесос заинтриговал нас обещанием “уборки в формате 3D”. Оказывается, речь о том, что благодаря полноразмерному аквафильтру Thomas Smarty очищает от пыли не только один уровень — пол, а еще и весь воздух вокруг. Заметить эффект просто — вместо классического “пылесосного” запаха в квартире после уборки будет чистый воздух, а вся пыль останется в воде, которую до уборки нужно залить в контейнер. Кстати, насколько чище стало дома, можно оценить и по тому, как изменится цвет этой самой воды (в цифрах степень фильтрации выглядит так: 99,99% пыли и 100% пыльцы). Еще Thomas Smarty моет полы и ковры, а также собирает разлившуюся воду. 14 900 руб.

● *thomas.ru*

Sony Xperia S

Сегодня телефону мало обеспечивать связь между людьми, ему нужно связывать между собой еще и различные устройства. Xperia S отлично с этим справляется: для просмотра видео или фото на большом экране тебе нужно просто подключить смартфон к телевизору HDMI-кабелем или по Wi-Fi. Технология NFC (беспроводная связь на малых расстояниях) и идущие в комплекте метки SmartTags помогут автоматически активировать различные настройки — например, садясь в машину, ты касаешься телефоном оставленной в салоне метки и он сам включает громкую связь и Bluetooth. Другие характеристики: 4,3-дюймовый экран (1280x720) с технологией Mobile BRAVIA® Engine, двухъядерный процессор 1,5 ГГц, память — 32 ГБ, 12МП камера (Full HD видео). 24 999 руб.

● *sonymobile.com*

HTC One X

В новой линейке телефонов HTC One сразу несколько любопытных функций. Нам больше всего понравилась камера. Она быстрая — первый снимок уже через 0,7 секунды после запуска. Если удерживать кнопку, телефон будет продолжать строчить кадр за кадром. Можно поступить и иначе — снять видео и из него получить сколько угодно снимков: HTC One позволяет делать фотографии прямо во время записи видео или “вырезать” их из уже отснятого “фильма”. За то, чтобы кадры выглядели прилично, отвечает специально разработанный процессор HTC ImageChip, причем это как раз тот случай, когда ты заметишь разницу, — попроси друга снять тот же кадр на другой телефон и, скорее всего, твое фото будет и ярче, и четче. Хранить снятое можно на сервисе Dropbox — покупатель One получит 25 Гб облачного пространства на 2 года бесплатно. 29 990 руб.

● *htc.ru*

Acer Iconia Tab A701

Так как у нас наступает месяц большого футбола, надо всегда иметь при себе большой экран. Вот отличный пример — планшетник с 10-дюймовым IPS-дисплеем (1920 x 1200 пикселей). В основе — процессор Tegra 3 от NVIDIA (также известный под неблагозвучным имеем Kal-El), у которого аж пять ядер, которые могут отключаться для экономии энергии. 16-64 Гб, Android 4.0, 10,5 часа в режиме HD-видео, порты — micro USB 2.0 (USB-Host), HDMI. 21 990 руб.

● *acer.ru*

Жером Биард (Weitnauer Group, слева), Леонид Парфенов, Андрей Мордвинкин (LPI Rus)

ВАЖНОЕ СОБЫТИЕ

Ежегодная часовая выставка в Базеле собирает толпы любителей и профессионалов часового искусства, но только трем сотням избранных гостей выпадает шанс посетить традиционную воскресную вечеринку, которую устраивает компания LPI Rus в одном из старейших отелей Европы — Les Trois Rois (построен в 1681 году). Одной из самых ярких фигур вечера стал посол марки Maurice Lacroix в России Леонид Парфенов.

ВИДЕЛИ НОЧЬ

Если ты решил гулять ночь напролет, помни — даже теплый вечер к утру сильно охладеет к твоим похождениям. Весельчакам, зажигающим от заката до рассвета, рекомендуем прихватить с собой легкую кожаную куртку. Марка Chevignon как раз выпустила модель из нубука, подвергнутого специальной термообработке, в результате которой кожа соединилась с хлопковой подкладкой.

ГОНКА СНАРЯЖЕНИЙ

Самое желанное обмундирование Тур де Франс 2012 года — майки: желтая лидера, зеленая лучшего спринтера, белая в красный горох "горного короля" и белая лучшего начинающего гонщика. Все они могут оказаться и на твоих плечах без утомительного педалирования по трассе. Бренд Le Coq Sportif, поставщик экипировки для этого велособытия, создал лимитированную коллекцию с символикой Tour de France. Вещи из нее появятся в фирменных магазинах с конца мая. Советуем поторопиться.

ВЕСЬ В БЕЛОМ

Июнь — самый разгар белых ночей в Санкт-Петербурге. И самое время присмотреться к спецверсии Volkswagen Scirocco White Night. Естественно, белого цвета. Естественно, с биксеноновыми фарами (ночи-то белые у нас не всегда и не везде). Чтобы успеть к разведению мостов, у Scirocco White Night двигатель объемом 1,4 литра мощностью 160 л. с., в паре с которым может устанавливаться шестиступенчатая механическая коробка передач или семиступенчатая DSG. Ну, а когда темнота все же накроет город, пригодятся система автоматического управления дальним светом Light Assist, датчик света с функцией "coming home/leaving home" (фары осветят тебе путь до дома, когда ты уже вышел из машины) и подсветка заднего номерного знака.

ОДИНОЧНЫЙ РАЗРЯД

Марка Dolce& Gabbana представила спортивный аромат The One Sport — тем, кто даже в команде привык полагаться только на себя и в самых, казалось бы, безнадежных ситуациях вырывать победу.

Никто не сделает эту работу за тебя, будь то бизнес-переговоры, важный футбольный матч на выезде и уж тем более — постоянные тренировки. Ковать из себя железного человека — тяжелый труд: сутки через двое, без отпусков и длинных выходных. Плюс в том, что он более чем щедро вознаграждается. Спасибо скажет тело, спасибо скажут девушки, спасибо скажет дорогущий фитнес-клуб... Над проектом под названием “твое новое тело” может трудиться орда менеджеров — тренеры всех направлений, массажисты, диетологи — но выполнять все их предписания только тебе. А ведь вдохновлять на походы в зал могут разные вещи. Скажем, призрачная картинка маячащих вдалеке блондинок в бикини, перед которыми однажды не стыдно будет пройти с голым торсом. Или вот тоже очень верное средство — бодрые ароматы, стимулирующие тебя работать над собой. И The One Sport от Dolce& Gabbana как раз такой. Кстати, Адам Сенн, лицо The One Sport, украсил собой не только рекламные плакаты нового парфюма, но и обложку итальянского Men`s Health. Короче, собирай сумку и быстрым шагом в спортзал. Ну, а по дороге и в парфюмерный загляни, не забудь.

РАДУЖНЫЕ ПЕРСПЕКТИВЫ

Этой весной цветные вставки и полоски красуются не только на спортивной обуви. Большинство моделей мужской коллекции марки Carnaby, в том числе повседневные и даже классические ботинки, получили свою порцию ярких красок. Получилось очень бодро.

ГЛУБОКОЕ ПОГРУЖЕНИЕ

Еще в 1957 году часовой бренд Breitling решил освоить морские глубины и запустил профессиональную серию Superocean для дайверов. С тех пор компания вместе со своими часами Superocean стремительно пошла ко дну — в самом хорошем смысле слова. Каждая последующая модель Superocean углублялась все сильнее и могла работать сперва на глубине 500 м, потом 1500 м, а теперь и вовсе — 2000 метров. На моделях этого года — Superocean 44 и Superocean Chronograph II — вращающиеся безели изготовлены из розового золота.

НОВЫЙ ПОВОРОТ

Компания Bridgestone выпустила новые шины для фанатов быстрой езды. Не станем брюзжать, что всегда следует ездить по правилам и не превышать скорость. Это нереально. Дельный совет — переобуть машину в цепкие Potenza Adrenalin RE002, чтобы не заносило на лихих виражах. А вот ремень безопасности все же пристегивай. Жизнь дороже штрафа в 500 руб.

ПАРНЯ В ГОРЫ ЗОВИ

Мы и сами порядком удивились, когда узнали, что существуют кроссовки для бездорожья. Называются они Gel-Fuji Racer — в честь Фудзиямы, самой высокой горы в Японии. Можешь отправляться к любым вершинам — кроссовки обеспечат и оптимальное сцепление, и устойчивость, предельно важную на неровной трассе, и защиту от травм: конструкция кроссовок надежно фиксирует ногу. К тому же они герметичны — вечно попадающие внутрь мелкие камешки тебе не страшны.

СЧАСТЛИВОЕ ЧИСЛО

Испанская марка Loewe всегда восхищалась подвигами тореро. Вот кто настоящий национальный герой — один против огромного разъяренного зверя, это вам не шутки. И если раньше парфюмеры Loewe выпустили аромат, призывающий к подвигам и бесстрашию, — 7 Loewe, то сейчас они вспомнили, что герои тоже иногда отдыхают. Подлечивают раны на солнце и море. Для таких моментов они выпустили спокойный и легкий 7 Loewe Natural. Композиция аромата состоит всего лишь из 7 нот: юзу, апельсин, перец, ладан, кедр, ветивер, мускус. Представляет его все тот же тореадор в четвертом поколении — Кайетано Ривера Ордоньес. Вот только бой окончен, и он уже вдали от напряженной шумной толпы. Время расслабиться и подумать о сделанном, о смысле жизни. Задумайся и ты — присущи ли тебе все качества настоящего мужчины.

МАМА!

Каждый из нас в душе знает, что он та еще сволочь и не уделяет внимание своим старшим. Часто забываем, пропадаем, выключаем мобильные телефоны и не приезжаем на семейные праздники. Оправдываем себя загрузом на работе и прочей фигней. Компания P&G придумала для таких, как мы, проект "Спасибо, мама!" — сообщество, где можно поддержать и поблагодарить ту, что вообще-то дала тебе жизнь. Присоединяйся:

Facebook ..... www.facebook.com/PG.rus
ВКонтакте ..... vk.com/pg_russia
Одноклассники odnoklassniki.ru/group/50951418413253
Twitter ..... twitter.com/pg_russia

ИНТЕРНАЦИОНАЛЬНЫЙ ВОПРОС

Марка Lacoste разукрасила свои поло в цвета 16 государственных флагов. Для самых ярых патриотов (ну или фанатов сборной страны) есть серия рубашек, раскрашенных полностью, а для тех, кто поскромнее и утонченнее, — варианты, в которых в цвета флага переодели только крокодильчика на логотипе. В третьей, лимитированной версии на поло красуются вымпелы.

ДРАГОЦЕННОЕ МАСТЕРСТВО

Неофициальным званием маэстро награждаются личности в разных — от шахмат до музыки — областях. Швейцарские часовщики — безусловные носители этого почетного титула. О чем решила лишний раз напомнить марка Raimond Weil в 2010-м, выпустив коллекцию Maestro. В 2012-м ее дополнили часами с указателем даты Quantième à Aiguill в стальном корпусе, с серебряным циферблатом с кварцевым орнаментом, сапфировым стеклом на задней крышке, не скрывающей сложного механизма, в котором использованы 33 драгоценных камня.

ФОТО: DIOMEDIA

СВОЯ ИГРА

8 апреля во Дворце спорта "Юбилейный" в Санкт-Петербурге состоялись финальные матчи Международного любительского хоккейного турнира Leningrad Cup, единственного турнира Любительской Хоккейной Евролиги (AMHEL) в России. В турнире приняли участие команды из Н. Новгорода, Владикавказа, Череповца, Устюжны, Гдова, Ленинградской области, Санкт-Петербурга, Татарстана, а также из Германии, Эстонии и Великобритании. Команды, занявшие первые два места после квалификации, продолжили бороться за Кубок Leningrad Cup. Остальные команды разыграли любительский Кубок Men's Health Cup. Победителем Leningrad Cup стала российская команда "Монолит" из Нижнего Новгорода. А Кубок Men's Health выиграли англичане Cardiff Titans. Команды были награждены памятными трофеями, медалями и грамотами.

Команда Cardiff Titans, обладатели Men's Health Cup

ВДОГОНКУ

С 30 марта по 8 апреля на курорт "Роза Хутор", что в Красной Поляне, стянулись сотни райдеров со всех уголков нашей страны. Поводом стал первый сноуборд-лагерь Rosa Khutor Snow Camp от Quiksilver, целью — желание насладиться теплым весенним солнцем, отличной компанией и катанием по мягкому и пушистому снегу. Главный объект грядущей Олимпиады 2014 предоставил в распоряжение райдеров 8 подъемников с пропускной способностью 6000 человек в день, 38 км трасс и знаменитый на весь мир фрирайд. Участники сноуборд-лагеря жили в отеле Park Inn by Radisson, откуда открывается чудесный вид на Кавказские горы. Park Inn построен прямо у подъемников, поэтому наслаждаться первоклассным катанием можно было с раннего утра. А вечером любители тусовок отрывались в ночном баре отеля или в клубной резиденции лагеря — Star Bar. Насыщенная программа, ничего не скажешь.

ФОТО: ДАНИИЛ КОЛОДИН

Х.З.*

*Хочу знать.

ЗНАЙ НАШИХ

Люди каких национальностей проживают в России

МЫ ИСПОЛЬЗОВАЛИ ИТОГИ Всероссийской переписи населения, прошедшей в октябре 2010 года (perepis-2010.ru). Маркировка национальности значком * указывает, что в подсчеты включены все субэтносы, имеющие отношение к этой этнической группе (к примеру, в группу "евреи" включены горские, бухарские и грузинские евреи). Появление в списке "британцев", "афганцев" и прочих несуществующих национальностей объясняется тем, что так определили себя сами опрашиваемые.

Русские*	111 016 896	**Грузины***	157 803	**Латыши***	18 979	**Ульчи**	2765	**Памирцы***	363
Татары*	5 308 200	**Евреи***	157 673	**Эстонцы***	17 875	**Телеуты**	2643	**Чулымцы**	355
Украинцы	1 927 988	**Молдаване**	156 400	**Чукчи**	15 908	**Талыши**	2529	**Ланкийцы**	326
Башкиры	1 584 554	**Корейцы**	153 156	**Вьетнамцы**	13 954	**Крымские татары**	2449	**Македонцы**	325
Чуваши*	1 435 872	**Табасараны**	146 360	**Гагаузы**	13 690	**Бесермяне**	2201	**Словаки**	324
Чеченцы	1 431 360	**Адыгейцы***	124 835	**Шорцы**	12 888	**Хемшилы**	2047	**Хорваты**	304
Армяне*	1 182 388	**Балкарцы**	112 924	**Цахуры**	12 769	**Камчадалы**	1927	**Уйльта**	295
Аварцы*	912 090	**Турки**	109 883*	**Манси**	12 269	**Чехи**	1898	**Тазы**	274
Мордва*	744 237	**Ногайцы***	103 660	**Нанайцы**	12 003	**Эскимосы**	1738	**Ижорцы**	266
Казахи	647 732	**Киргизы**	103 422	**Абхазы**	11 249	**Саамы**	1771	**Боснийцы**	256
Азербайджанцы	603 070	**Коми-пермяки**	94 456	**Ассирийцы**	11 084	**Дунгане**	1651	**Энцы**	227
Даргинцы*	589 386	**Греки***	85 640	**Арабы**	9583	**Юкагиры**	1603	**Русины**	225
Марийцы*	547 605	**Алтайцы***	74 238	**Нагайбаки**	8148	**Таты**	1585	**Караимы**	205
Удмурты	552 748	**Черкесы**	73 184	**Коряки**	7953	**Американцы***	1572	**Черногорцы**	181
Осетины*	528 515	**Хакасы**	72 959	**Долганы**	7885	**Удэгейцы**	1496	**Крымчаки**	90
Белорусы	523 443	**Карелы**	60 815	**Вепсы**	5936	**Французы**	1475	**Водь**	64
Кабардинцы	516 826	**Поляки**	47 125	**Афганцы***	5350	**Каракалпаки**	1466	**Кереки**	4
Кумыки	503 060	**Ненцы**	44 640	**Нивхи**	4652	**Итальянцы**	1370	**Другие**	66 938
Якуты (саха)	478 085	**Абазины**	43 341	**Удины**	4267	**Кеты***	1219	**Национальность не установлена**	5 629 429
Лезгины	473 722	**Езиды**	40 586	**Индийцы***	4058	**Испанцы***	1162		
Буряты	461 389	**Эвенки**	38 396	**Шапсуги**	3882	**Чуванцы**	1002	**Всего**	**142 856 536**
Ингуши	444 833	**Туркмены**	36 885	**Уйгуры**	3696	**Британцы***	950		
Немцы	394 138	**Рутульцы**	35 240	**Персы**	3696	**Японцы**	888		
Узбеки	289 862	**Агулы**	34 160	**Селькупы**	3649	**Нганасаны**	862		
Тувинцы*	263 934	**Литовцы**	31 377	**Сойоты**	3608	**Тофалары**	762		
Коми*	228 235	**Ханты**	30 943	**Сербы**	3510	**Кубинцы**	676		
Карачаевцы	218 403	**Китайцы***	28 943	**Румыны**	3201	**Орочи**	596		
Цыгане*	205 007	**Болгары**	24 038	**Ительмены**	3193	**Негидальцы**	513		
Таджики	200 303	**Курды***	23 232	**Монголы**	2986	**Пакистанцы**	507		
Калмыки	183 372	**Эвены**	21 830	**Кумандинцы**	2892	**Алеуты**	482		
Лакцы	178 630	**Финны***	20 267	**Венгры**	2781	**Бангладешцы***	392		

Самый малочисленный народ России – юги, проживавшие в среднем течении Енисея. До наших дней дожил всего один представитель.